



Brněnské dny pro zdraví

18. 9. – 27. 9. 2020

Statutární město Brno
Odbor zdraví

B | R | N | O

Kampaň se koná
pod záštitou
1. náměstkyně primátorky
města Brna
Mgr. Petra Hladíka

26.
ročník

www.zdravemesto.brno.cz





Vážené Brňanky, vážení Brňané,

i v letošním roce jsou pro Vás připraveny Brněnské dny pro zdraví – tradiční celoměstská kampaň, jejímž cílem je inspirace veřejnosti k zájmu o témata z oblasti podpory zdraví a zdravého životního stylu. Kampaň nabízí na 100 akcí věnovaných pohybu a sportu, výživě, duševnímu zdraví, aktivnímu stárnutí či podpoře rodiny.

Přestože Brněnské dny pro zdraví budou oficiálně zahájeny 18. září, rád bych Vás pozval již 12. září do parku na Kraví hoře na Běh na krev. Ten je součástí projektu Darujme krev pro Brno, jehož záměrem je motivovat Brňany k dárcovství krve.

A dovolu mi pozvat vás ještě na jednu akci. Jsem rád, že do Brna zavítala putovní fotografická výstava Tváří v tvář, která zachycuje skutečné příběhy žen potýkajících se s rakovinou prsu. Neotřelým způsobem tak pomáhá šířit informace o tomto onemocnění. Vernisáž se uskuteční 21. září v Knihovně Jiřího Mahena.

I když jsou některá témata vážnějšího charakteru, věřím že pro Vás 26. ročník kampaně bude zdrojem zajímavých a praktických informací i příjemně strávených chvil.

Na závěr prosím, abyste obzvláště v této době byli k sobě maximálně ohleduplní a dodržovali nejen na akcích Brněnských dnů pro zdraví zásady hygieny a další opatření ke snížení rizika přenosu infekčních onemocnění.

Petr Hladík

1. náměstek primátorky města Brna

Sobota, 12. 9. 2020

Běh na krev

12. 9. | 14:00–18:00

park Kraví hora, areál u biotopového jezírka | Přijďte podpořit účastníky Běhu na krev, který je součástí motivační kampaně Darujme krev pro Brno, a užít si zábavné odpoledne! Bohatý doprovodný program je připraven pro jednotlivce i celé rodiny – horolezecká stěna, bodyzorbíng, skákací hrad, kouzelník a mnoho dalšího včetně netradičních her určených menším dětem. Zájemci budou moci rovněž absolvovat orientační vyšetření krevní skupiny. Registrace do běžeckého závodu nutná do 31. 8. na www.darujmekrev.brno.cz, doprovodný program volně přístupný.

Organizátor: **statutární město Brno, www.darujmekrev.brno.cz**

Pátek, 18. 9. 2020

Písečná herna

18. 9., 25. 9. | 8:30–12:30

Měřičkova 20, Řečkovice | Cvičení s pomůckami v písku pro děti od 1,5 roku do 6 let.

Procvičování motoriky, koordinace a správného držení těla.

Rezervace nutná – pisecne@centrum.cz

Organizátor: **Písečné centrum, www.pisecnecentrum.cz**

mamaGYM workout

10:00–11:00

park na nám. 28. října | Cvičení pro maminky s dětmi v kočárku, na odrážedlech apod. Cvičí se venku. Rezervace nutná – www.mamagym.reservio.com

Organizátor: **mamaGYM Brno, www.mamagym.cz**

Výživa – zas tak složité to není

18. 9. | 12:00–18:00

19. 9. | 10:00–16:00

Lékařská fakulta MU, budova A21, Kamenice 5, Bohunice | Nevíte si rady se stravováním a výběrem potravin? Přijďte k nám! Workshopy, přednášky a pro děti kuchyňka, kde si vyzkouší zdravé pečení. Organizátor: **Studentská asociace nutričních terapeutů, z. s., www.sant-spolek.cz**



Dožínky na Hlídce

15:00–18:00

park Špilberk – Hlídka 4 | Akce pro rodiny s dětmi na téma dožínky.

Poznávání obilí, vyrábění z polních plodin, semínkové hrátky, semínková banka... Vstupné 30 Kč / osoba.

Organizátor: **Zoo Brno a stanice zájm. činností, přísp. org. – SEV Hlídka, www.sevhlidka.cz**

Florbal pro nejmenší

15:30–17:30

sokolovna Židenice, Gajdošova 18 | Zveme všechny kluky i holky ve věku 5 až 10 let na ukázkový trénink florbalu. Vezmi si sportovní obuv a oblečení, přijď do haly a vyzkoušej si to! Florbalové vybavení ti zapůjčíme.

Organizátor: **Florbal Židenice, z. s., www.florbalzidenice.cz**

Parkour a modulární žíněnky inBalance

18. 9., 25. 9. | 16:00–18:00

ZŠ Pavlovská 16, Kohoutovice | Parkour a gymnastika na modulárních změkčených žíněnkách pro děti od 5 do 15 let v doprovodu rodičů. Organizátor: **inBalance, z. s., www.inbalance.cz**

Země zní

16:30–18:30

Kobližná 4 | Relaxační dílna pro dospělé propojující celostní muzikoterapii a arteterapii.

Tvoření s hlinou, hra na tibetské mísy a hliněné nástroje.

Rezervace nutná – hudebni@kjm.cz, tel.: 542 532 170

Organizátor: **Knihovna J. Mahena v Brně, www.kjm.cz**

Jízda městem Brnem

19:00

parkoviště Autopalace, Řípská | Jízda na inline bruslích, kolech a koloběžkách Černovickou terasou. Není určeno pro úplné začátečníky. Přilba povinná.

Organizátor: **Sportovní klub Black Ice, z. s., www.brno-inline.cz**

Sobota, 19. 9. 2020



Parkour a modulární žíněnký inBalance

19. 9., 26. 9.
9:00–11:00

Sokol Brno I, Kounicova 20/22, gymnastická tělocvična, přízemí | Parkour a gymnastika na modulárních změkčených žíněnkách pro děti od 5 do 15 let v doprovodu rodičů.
Organizátor: **inBalance, z. s., www.inbalance.cz**

Kolem Svratky – Toulavý kočárek

10:00

sraz v 10 hod. před budovou radnice v Komárově na Mariánském nám.

Vycházka pro prarodiče a rodiče s dětmi i v kočárku. Po cestě hry s odměnami.

Organizátor: **ATOM Ještěrky a OTKČT KTL Brno, www.jesterky-brno.cz**

Mix-art

10:00–14:00

Opletalova 6 | Možnost vyzkoušení tří různých technik – inverzní kresba, zentangle a „tečkování“ obrazců. Rezervace nutná – www.centrum-mandala.cz

Organizátor: **Centrum Mandala z. s., www.centrum-mandala.cz**

Jóga v denním životě

10:00–11:45

Bezručova 3 | Základy cvičení jógy pro každý věk. Jednoduché a účinné cviky přinášející tělesné i mentální osvěžení. Organizátor: **Jóga v denním životě Brno, www.joga.cz/brno**

H.E.A.T. program

11:00–11:50

Táborská 157, Židenice | Svižná chůze na pásu za doprovodu hudby ke zlepšení kondice a spálení nadbytečných kalorií. Rezervace nutná – tel.: 608 708 099

Organizátor: **AFIT Fitness centrum, www.afit.cz**

Tenisová Kraví hora

13:00–17:00

areál VUT, Rybkova 23 | Volné hraní na antukových kurtech včetně zapůjčení vybavení.

Konzultace s trenéry a pro ročníky 2012–2014 možný nábor do klubu.

Rezervace nutná – na webu organizace v sekci Rezervace nebo tel.: 773 117 177

Organizátor: **TJ Kraví Hora Brno z. s., www.kravi-hora.cz**

Jundrovský rygol a Koloběžkování

14:00–17:00

Rozmarýnová 6 | Orientační závod v délce 2 km oborou Holedná pro děti i dospělé s přírodovědnými úkoly. Koloběžkování – závod na koloběžkách pro děti i dospělé v jízdě zručnosti, časovce a vytrvalostní jízdě. Helma povinná.

Organizátor: **Lipka – školské zařízení pro environ. vzdělávání, prac. Rozmarýnek, www.lipka.cz**

Taoistické tai chi pod širým nebem

15:30–16:30

park Kraví hora, v blízkosti konečné tram. č. 4 | Cvičení tai chi pro fyzickou i duševní kondici.

Vhodné pro zájemce každého věku včetně seniorů.

Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v České republice, www.taoist.cz**

Neděle, 20. 9. 2020

Ořešínský víchr a blesk

9:00 prezence / od 10:30 start

areál TJ Ořešín, Drozdí 6 | Ořešínský víchr – amatérský závod na horských kolech po lesních cestách pro dospělé a dorost od 15 let. Ořešínský blesk – závody na horských elektrokolech.

Ochranná přilba povinná. Medaile a věcné ceny. Startovné: 15–18 let 60 Kč, od 19 let 90 Kč, Ořešínský blesk – 50 Kč. Organizátor: **TJ Sokol Ořešín, z. s., www.tjoresin.cz**

Přes Předklášteří

sraz v 9:30 v hale ČD na hlavním nádraží

Tišnov a Předklášteří | Odjezd vlakem do Tišnova, odtud vycházka do Předklášteří spojená s prohlídkou klášterní zahrady. Návrat do Brna v odpo. hodinách. Akce určena zejména seniorům. Organizátor: **Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno, www.vkpb.quonia.cz**

Neděle pro zdraví v Otevřené zahradě

10:00–17:00

Údolní 33 | Tematické hry z oblasti zdravého stravování pro děti ve věku 7–12 let. Doprovodné aktivity – habrový tunel, vodní tok s lodičkami, dendrofon a další zábava.

Organizátor: **Otevřená zahrada Nadace Partnerství, www.otevrenazahrada.cz, www.nadacepartnerstvi.cz**

Veselá cesta z pohádky do pohádky

10:00–13:00

les nad Bystrčí – U Křivé borovice | Akce pro děti ve věku 2–8 let s (pra) rodiči.

V lese úkoly dle věku, v cíli drobné odměny. Doporučujeme sportovní vybavení.

Organizátor: **RC SPV Brno-město, z. s., www.rcbrnomesto.cz**

Zdravá záda

10:00–11:00

Táborská 157, Židenice | Skupinové cvičení pod vedením fyzioterapeutky pro všechny věkové kategorie. Rezervace nutná – tel.: 608 708 099

Organizátor: **AFIT Fitness centrum, www.afit.cz**

Ořešínský vánek

12:30 prezenze / od 14:00 start

areál TJ Ořešín, Drozdí 6 | Závod na horských kolech pro děti do 14 let. Ochranná přilba povinná. Medaile a věcné ceny. Organizátor: **TJ Sokol Ořešín, z. s., www.tjoresin.cz**

Šikuláda

13:00–16:00

park Koliště | Stezka úkolů pro děti ve věku 2–9 let, kde si vyzkoušejí rozmanitá povolání. Na konci stezky odměny. Startovné 20 Kč. Organizátor: **Mateřské centrum Kuřátka, www.kuratka.cz**

Pondělí, 21. 9. 2020

Vyšetření paměti

21. – 25. 9. | **dle objednání**

Hrnčířská 27 | Vyšetření paměti určené zejména osobám okolo 60 let, kteří mají problém s pamětí a chtějí zjistit, zda se jedná o běžné zapomínání, nebo už je potřeba obtíže řešit s odborníky. Rezervace nutná od 7. 9. – tel.: 734 166 378

Organizátor: **Diakonie ČCE – středisko v Brně, kontaktní místo České Alzheimerové spol., www.brno.diakonie.cz**

Zdravé nošení dětí

10:00–12:00

Orlí 17 | Na kurzu se dozvíte, jak a v čem můžete bezpečně nosit své miminko.

Rezervace nutná – www.branakezdravi.cz, sekce Kurzy

Organizátor: **Brána ke zdraví, s. r. o., www.branakezdravi.cz**

Mandalový diagnostický test

15:30–16:30 / 17:00–18:00

Opletalova 6 | Přednáška arteterapeutky o využití mandalového diagnostického testu.

K čemu slouží, jak se s ním pracuje a co se jeho prostřednictvím můžeme dozvědět?

Rezervace nutná – www.centrum-mandala.cz

Organizátor: **Centrum Mandala z. s., www.centrum-mandala.cz**

Kdo sportuje, nezlobí

15:30–18:00

areál školy a okolí | Odpoledne se stanovišti tradičních i méně obvyklých sportovních aktivit pro rodiny s dětmi od 4 do 15 let.

Organizátor: **ZŠ Brno, Heyrovského 32, www.zsheyrovského32brno.cz**

Vernisáž výstavy Tváří v tvář

15:30 – přednáška,
17:00 – zahájení vernisáže

Knihovna J. Mahena, Koblížná 4 | Příležitost ke zhlédnutí autentické fotografické výstavy Tváří v tvář, která zachycuje příběhy žen potýkajících se s rakovinou prsu s cílem upozornit veřejnost na problematiku tohoto závažného onemocnění. Na vernisáži výstavy vystoupí pěvecký sbor Lumír, součástí akce je přednáška o možnostech prevence včetně ukávek samovyšetření prsou na edukativním modelu. Výstava potrvá do 14. října a je volně přístupná v 1. patře knihovny. Organizátor: **statutární město Brno, Knihovna J. Mahena v Brně, www.zdravemesto.brno.cz**



Jóga pro zdraví

21. – 24. 9. | 16:00–17:00

Čichnova 23, Komín | Klasická jóga (21. a 22. 9.) a power jóga (23. a 24. 9.) pro muže a ženy všech věkových kategorií z řad začátečnicků i pokročilých.

Rezervace nutná – petr.jankuj@cichnovabrno.cz,

Organizátor: **Střední škola informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno, příspě. org., www.cichnovabrno.cz**

Zdravá záda dětí

16:00

budova Kotlanka, Kotlanova 7, Líšeň | Nápravné cvičení pro děti ve věku 10–15 let.

Organizátor: **Kulturní centrum Líšeň, p. o., www.kclisen.cz, www.fitclubvalerie.cz**

Relaxací k duševnímu zdraví

16:00–17:30

Masarykova 37 | Relaxace jako pomocník při překonávání náročných životních situací.

Praktický nácvik. Rezervace nutná – recepce.brno@anabell.cz, tel.: 724 824 619

Organizátor: **Centrum Anabell, z. ú., www.anabell.cz**

Vázání šátku

16:00–18:00

Orlí 17 | Kurz, v němž se naučíte dva základní úvazy pro nošení dítěte v šátku a dozvíte se, jaké jsou zásady bezpečného nošení. Rezervace nutná – www.branakezdravi.cz, sekce Kurzy

Organizátor: **Brána ke zdraví, s. r. o., www.branakezdravi.cz**

Zázrak porodu

17:00

budova Kotlanka, Kotlanova 7, Líšeň | Setkání pro ženy, které chtějí své děťátko přivést na svět laskavou, přirozenou cestou. Alternativní metody, rebozo, homeopatie, byliny...

Rezervace nutná – tel.: 734 729 969

Organizátor: **Kulturní centrum Líšeň, p. o., www.kclisen.cz, www.dula-prirozenyporod.cz**

Příběhy o zkušenosti se závislostí na alkoholu

17:30–19:00

Bratislavská 2 | Jak se vypořádat se závislostí na alkoholu? Co k ní může vést? Jaké jsou možnosti léčby? Setkání s peer konzultanty, kteří mají se závislostí osobní zkušenost. Určeno nejen těm, kteří se se závislostí potýkají, ale i blízkým osobám a široké veřejnosti.

Rezervace nutná – stepan.sustek@renadi.cz. Organizátor: **Renadi, o. p. s., www.renadi.cz**

Montessori doma – jak na to?

17:30–19:00

Ječná 29a, Řečkovice | Přednáška pro rodiče s ukázkami, jak vytvořit vhodné domácí prostředí pro děti do 3 let. Rezervace nutná – info@montessori-brno.cz

Organizátor: **Montessori centrum Brno, www.montessori-brno.cz**

Latino fitness dance

18:00

KC Dělnák, Klajdovská 28, Líšeň | Taneční lekce pro aktivní ženy středního věku.

Rezervace nutná – SMS na tel.: 739 359 688

Organizátor: **Kulturní centrum Líšeň, p.o., www.kclisen.cz, www.tanecni-skola-brno.cz**

Úterý, 22. 9. 2020

Cvičení pro rodiče a děti

9:30–10:30

orlovna, Hlaváčova 20, Obřany | Cvičení pro rodiče s dětmi ve věku 2–5 let plné básniček a písniček, při kterém si protáhnete tělo a zahrajete spoustu her.

Rezervace nutná do 21. 9. – zdravaskolicka@seznam.cz

Organizátor: **Cesta pro děti z.s., www.zdravaskolicka.eu**

Taoistické tai chi pro seniory

10:00–11:30

Gorkého 45 | Cvičení nejen pro seniory k posílení rovnováhy, pohyblivosti páteře a kloubů včetně zlepšení krevního oběhu.

Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v České republice, www.taoist.cz**



Hrajeme si a sportujeme pro zdraví

10:00–11:30

Šaumannova 20, Židenice | Den otevřených dveří v MŠ podporující zdraví – sport, hry a zábava pro děti předškolního věku.

Organizátor: **MŠ Šaumannova, www.mssaumannovabrno.cz**

Prevence úrazů páteře a míchy

10:00

Netroufalky 3 | Beseda pro školy i širokou veřejnost s fyzioterapeutem a zástupcem policie.

Vlastní zkušenost přidá i vozičkář. Rezervace nutná – nahlikova@pcfenix.cz, tel.: 739 646 395

Organizátor: **ParaCENTRUM Fenix, z. s., www.pcfenix.cz**

Trénink paměti pro seniory

11:15

Novobranská 4, sál Tlukot, 1.patro | Ukázka praktických cvičení pro udržení mentální kondice – rozvoj koncentrace, posílení krátkodobé paměti, trénink spojený s pohybem.

Rezervace nutná – tel.: 606 266 766, nesporova.michaela@gmail.com

Organizátor: **Michaela Nešporová, www.misanesporova.cz**

Parkour a modulární žíněnky inBalance

15:00–18:00

ZŠ Vedlejší 10, Bohunice | Parkour a gymnastika na modulárních změkčených žíněnkách pro děti od 5 do 15 let v doprovodu rodičů. Organizátor: **inBalance, z. s., www.inbalance.cz**

Zdravé přebalování

15:00–17:30

Orlí 17 | Přednáška o zdravém přebalování miminek do moderních látkových plen.

Rezervace nutná – www.branakezdravi.cz, sekce Kurzy

Organizátor: **Brána ke zdraví, s. r. o., www.branakezdravi.cz**

Objevujeme Písečník

15:00–19:00

Písečník 94, Brno-sever | Program pro všechny generace – seznámení s bylinkovou zahrádkou, ekodrogerií, unikátní pískovou stěnou, žížalím kompostérem...

Organizátor: **EkoCentrum Brno, www.ecb.cz**

Hluboká relaxace

15:30

Spol. centrum Okružní 21, Lesná | Seznámení s různými typy relaxačních technik a přínosy odpočinku pro mozek a tělo. Přednáška + krátká relaxace.

Organizátor: **Studio Slunce, studioslunce.com**

Debata na téma Alzheimerovy choroby

16:00

Hrnčířská 27 | Určeno pro každého, kdo se zajímá, jak se Alzheimerova nemoc projevuje v praxi, jak s nemocným efektivně komunikovat, spolupracovat, jak poskytnout podporu jemu i sobě. Rezervace nutná od 7. 9. – tel.: 734 166 378

Organizátor: **Diakonie ČCE – středisko v Brně, kontaktní místo České alzheimerovské spol., www.brno.diakonie.cz**

Tanečně-pohybová terapie

16:00–17:30

Masarykova 37 | Interaktivní workshop a praktický nácvik taneční terapie.

Rezervace nutná – recepce.brno@anabell.cz, tel.: 724 824 619

Organizátor: **Centrum Anabell, z. ú., www.anabell.cz**

Integrace je legrace

16:10–16:55

Divadlo Barka, Svatopluka Čecha 35a | Tanečně-pohybový program pro rodiče s dětmi od 3 let s jakýmkoliv typem handicapu i bez něj. Organizátor: **Protý boty, www.protyboty.cz**

Cvičení pro těhotné

16:15–17:15

Biskupská 7 | Cvičení pro nastávající maminky od 12. týdne těhotenství vedené porodní asistentkou. Nácvik držení těla, protahování a posilování, techniky břišního dýchání a relaxace.

Rezervace nutná – hana.martinikova@crsp.cz

Organizátor: **Centrum pro rodinu a sociální péči, www.crsp.cz**

Základy relaxačních technik

17:00–19:00

Bratislavská 2 | Workshop orientovaný na zvládání přívalu nečekaných úzkostí a stresu.

Seznámení s technikami: mindfulness, relaxace těla a svalů, autogenní trénink.

Rezervace nutná – stepan.sustek@renadi.cz. Organizátor: **Renadi, o. p. s., www.renadi.cz**

Nordic walking – zdravý trénink pro všechny

17:00–19:00

Dusíková 5, Lesná, budova „Maják“ | Základy techniky chůze se speciálními holemi v okolí Lesné. Akce je určena zdravým aktivním osobám. Hole k zapůjčení.

Rezervace nutná – lenka.vymlatilova@seznam.cz, tel.: 775 617 340

Organizátor: **Nordic Sports, www.nordicsports.cz**

Tanec nezná handicap

17:00–19:00

Divadlo Barka, Svatopluka Čecha 35a | Tančit může každý! Na workshop kreativního pohybu s lektorkami integrovaného tance zveme zájemce se zdravotním znevýhodněním i bez něj.

Předchozí taneční zkušenosti nejsou podmínkou.

Organizátor: **Proty boty, www.protyboty.cz**

Hojivé setkání

17:00

budova Kotlanka, Kotlanova 7, Líšeň | Setkání žen po císařském řezu. Mohu porodit druhé dítě přirozenou cestou? Jak se připravit? Jak pečovat o jizvu?

Rezervace nutná – tel.: 734 729 969

Organizátor: **Kulturní centrum Líšeň, p.o., www.kclisen.cz, www.dula-prirozenyporod.cz**

Body Balancing

18:00–19:00

Zdravá školička, Fryčajova 117, Obřany | Ukázková lekce cvičení s posilováním hlubokého stabilizačního systému pro ženy v každém věku a úrovni pokročilosti.

Rezervace nutná do 21. 9. – zdravaskolicka@seznam.cz

Organizátor: **Cesta pro děti z.s., www.zdravaskolicka.eu**

SM systém

19:15–20:10

Táborská 157, Židenice | Rehabilitační cvičení ke stabilizaci a mobilizaci páteře – prevence bolestí zad, odstranění svalových dysbalancí a zlepšení vadného držení těla.

Rezervace nutná – tel.: 608 708 099. Organizátor: **AFIT Fitness centrum, www.afit.cz**

Středa, 23. 9. 2020

Tužme se v Tyršově parku

dle objednání

Tyršův sad, Botanická 14 | Hravé dopoledne pro kolektivy dětí z MŠ a DS – sokolská cvičení, ukázka canisterapie, úkoly z oblasti zdravého životního stylu.

Rezervace nutná – filianek@filianek.cz, tel.: 728 652 335

Organizátor: **Filiánek, z. s., www.filianek.cz**

Nordic walking – zdravý trénink pro všechny

9:30–11:30

Dusíková 5, Lesná, budova „Maják“ | Základy techniky chůze se speciálními holemi v okolí Lesné. Akce je určena zdravým aktivním osobám. Hole k zapůjčení.

Rezervace nutná – lenka.vymlatilova@seznam.cz, tel.: 775 617 340

Organizátor: **Nordic Sports, www.nordicsports.cz**

Zážitkové malování maminek s dětmi

10:30–11:30

Lidická 28 | Malování pro děti ve věku 2,5–5 let v doprovodu rodičů. Artefietické vedení k rozvoji kreativity, sebeuvědomění i emocí. Rezervace nutná – zzieglerova@artsvet.cz

Organizátor: **ateliér ArteSvět, www.artsvet.cz**

Zrakové postižení a aktivní trávení volného času

14:00–16:30

Ramešova 10, Královo Pole | Přejďte získat inspiraci od klientů TyfloCentra, jak se dá aktivně a zdravě trávit volný čas, i když máte těžší poruchu zraku.

Rezervace nutná – musil@tyflocentrumbrno.cz

Organizátor: **TyfloCentrum Brno, o. p. s., Spolek zahrady u smrku z. s., www.centrumpronevidome.cz**



Maminka, dítě a jejich malí přátelé – bakterie

15:30

Knihovna J. Mahena, Koblížná 4 | Přednáška o vývoji a změně střevního mikrobiomu v období těhotenství a po porodu a jeho možném vlivu na lidské zdraví.

Organizátor: **Centrum RECETOX, Přírodovědecká fakulta MUNI, www.celspac.cz, www.recetox.muni.cz**

Kvalita ovzduší v Brně

17:00

Knihovna J. Mahena, Koblížná 4 | Jak a proč se sleduje kvalita ovzduší? Součástí přednášky bude interpretace výsledků studie ICARUS, která pomocí náramků, chytrých hodinek apod. sledovala znečištění prostředí v Brně v loňském roce.

Organizátor: **Centrum RECETOX, Přírodovědecká fakulta MUNI, www.celspac.cz, www.recetox.muni.cz**

Pilates – funkční páteř

16:00

budova Kotlanka, Kotlanova 7, Líšeň | Cvičení pro správné držení těla a prevenci bolestí zad.

Organizátor: **Kulturní centrum Líšeň, p. o., www.kclisen.cz, www.fitclubvalerie.cz**

Symbyly v obrazech

16:00–17:30

Masarykova 37 | Jaké symbyly se skrývají v obrazech terapeutických karet a co o vás vypovídají? Rezervace nutná – recepcce.brno@anabell.cz, tel.: 724 824 619

Organizátor: **Centrum Anabell, z. ú., www.anabell.cz**

Taoistické tai chi pro zdraví

16:00–17:30

Gorkého 45 | Cvičení pomalých otáčivých a protahovacích pohybů, které příznivě působí na fyzickou i duševní kondici.

Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v České republice, www.taoist.cz**

Jóga pro začátečníky s prvky moderní rehabilitace

17:00–18:00

Centrum Ječná 29a, Řečkovice | Cvičení pro správné držení těla, pomáhá od bolestí zad a kloubů a příznivě působí na psychiku. Určeno všem věkovým kategoriím.

Rezervace nutná – jogaeva@email.cz, tel.: 608 050 449. Organizátor: **Jóga Eva, www.jogaeva.cz**

Lesní mysl

17:00–19:00

Dusíkova 5, Lesná, budova „Maják“ | Přejďte si vyzkoušet jednoduchá cvičení v lese, která pomáhají trénovat životní rovnováhu a posílí vaše zdraví.

Rezervace nutná – m.holcova@gmail.com. Organizátor: **Nordic Sports, www.lesnimysl.cz**

Tělo v tanci

17:30–19:00

Solniční 12 | Taneční cvičení a improvizace pro dospělé, vedoucí k plnému uvědomování si svého těla, k rozšiřování pohybových dovedností a také k větší vzájemné interakci, jistotě a hravosti. Rezervace nutná – verisima@luzanky.cz

Organizátor: **Lužánky – středisko volného času, www.luzanky.cz**

Florbal pro celou rodinu

18:00–19:00

ZŠ Vedlejší 10, Bohunice | Zveme všechny kluky i holky ve věku 5 až 10 let a jejich rodiče na ukázkový trénink florbalu. Vezměte si sportovní obuv a oblečení, přijďte do haly a vyzkoušejte si to! Florbalové vybavení zapůjčíme. Organizátor: **Florbal Židenice, z. s., www.florbalzidenice.cz**

Jóga pro těhotné ve všech trimestrech

18:30–19:30

Centrum Ječná 29a, Řečkovice | Jóga pro těhotné s prvky moderní rehabilitace. Působí blahodárně na psychiku, pohybový aparát, pomáhá od těhotenských potíží.

Rezervace nutná – jogaeva@email.cz, tel.: 608 050 449. Organizátor: **Jóga Eva, www.jogaeva.cz**

Čtvrtek, 24. 9. 2020

Maratón 2020 – memoriál Anny Koporové

9:00–12:30

park Lužánky | Štafetový závod pro žáky I. st. brněnských základních škol.

Rezervace nutná – libor.zridkavesely@kotlarska.cz

Organizátor: **ZŠ a MŠ Brno, Kotlářská, www.kotlarska.cz**

Jóga pro ženy po porodu

13:00–13:45

Centrum Ječná, Ječná 29a, Řečkovice | Lekce jógy zaměřená na střed těla, pánevní dno a diastázu. Děti vítány. Rezervace nutná – jogaeva@email.cz, tel.: 608 050 449

Organizátor: **Jóga Eva, www.jogaeva.cz**

Parkour a modulární žíněnky inBalance

14:00–16:00

ZŠ Novoměstská 21, Řečkovice | Parkour a gymnastika na modulárních změkčených žíněnkách pro děti od 5 do 15 let v doprovodu rodičů. Organizátor: **inBalance, z. s., www.inbalance.cz**

Divadelní hrátky pro děti i dospělé

14:30–17:00

Ramešova 10, Královo Pole | Malované, vyprávěné i hrané pohádkové příběhy s aktivním zapojením dětí a rodičů. Organizátor: **Spolek zahrady u smrku, z. s., www.prirodnizahrada.wz.cz**

Poskytování první pomoci

16:00–18:00

Masarykova 37 | Přijďte si osvěžit nebo se poprvé seznámit se základy kardiopulmonální resuscitace pod vedením studentů medicíny.

Rezervace nutná – recepce.brno@anabell.cz, tel.: 724 824 619

Organizátor: **Centrum Anabell, z. ú., www.anabell.cz**

Biker Mania Obřany

16:00–18:00

Zdravá školička, Fryčajova 117, Obřany | Ukázková lekce výcviku terénní cyklistky pro děti ve věku 6–15 let. Vlastní cyklistická výbava v bezvadném stavu včetně helmy podmínkou.

Rezervace nutná do 23. 9. –zdravaskolicka@seznam.cz

Organizátor: **Cesta pro děti z.s., www.zdravaskolicka.eu**

Cvičení pro seniory

16:00–17:00/ 17:00–18:00

budova Kotlanka, Kotlanova 7, Líšeň | Cvičení pro seniory k získání a udržení tělesné kondice.

Rezervace nutná – tel.: 734 729 969

Organizátor: **Kulturní centrum Líšeň, p. o., www.kclisen.cz**

Muzikoterapeutická prožitková relaxace

16:30–18:30

Koblížná 4 | Celostní muzikoterapie pro dospělé za účelem celkového tělesného i psychického uvolnění a energizace těla i duše.

Rezervace nutná – hudebni@kjm.cz; tel.: 542 532 170

Organizátor: **Knihovna J. Mahena v Brně, www.kjm.cz**



Šance pro oči

17:30–19:00

Měříčkova 20, Řečkovice | Přednáška o tom, co potřebují naše oči

v jakémkoliv věku včetně ukázkou cvičení očních svalů a práce

s dominantním a pasivním okem. Rezervace nutná – pisecne@centrum.cz,

Organizátor: **Písečné centrum, www.sanceprooci.cz**

Taoistické tai chi pro duševní pohodu

18:00–19:30

Gorkého 45 | Cvičení pro duševně pracující, kteří potřebují zrelaxovat, zklidnit a posílit fyzickou kondici.

Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v České republice, www.taoist.cz**

Pátek, 25. 9. 2020

Dlouhodobé kojení a výživa dětí

9:00–12:00

Oblá 51, Nový Lískovec | Jak podpořit zdravý vývoj dítěte od nejútlejšího věku.

Rezervace nutná do 18. 9. –mcsedmikraska@volny.cz, tel.: 773 907 909

Organizátor: **Mateřské centrum Sedmikráska Brno z. s., www.mcsedmikraskabruno.cz**

Zahradní inspirace

9:30–13:00

Jezírko 97, Soběšice, zastávka MHD bus č. 57 „U Jezírka“ | Akce pro seniory a osoby s omezenou pohyblivostí v zahradě u Jezírka – prohlídka nově zbudovaných záhonů v relaxační zahradě, ukáзка a zpracování podzimní úrody a dekorací z plodů.

Organizátor: **Lipka, školské zařízení pro environ. vzdělávání, pracoviště Jezírko, www.lipka.cz**

Péče o pokojové květiny

15:00–17:00

Lidická 50 | Povídání o tom, co nám přináší pokojové květiny v bytě a jaké jsou jejich potřeby.

Rezervace nutná – travnicek@luzanky.cz, Organizátor: **Lužánky – středisko volného času,**

www.luzanky.cz

Kruháč

16:00

Táborská 157, Židenice | Skupinové posilování pro mírně pokročilé až pokročilé k posílení svalstva celého těla a zlepšení kondice. Rezervace nutná – tel.: 608 708 099

Organizátor: **AFIT Fitness centrum, www.afit.cz**

Hrajeme si na Stezce zdraví

16:00–18:00

ulice Pod Zahradami, Mokrá Hora (1. zast. Stezky zdraví u tenis. kurtů, bus č. 70, zastávka Jandáskova) | Zábavná soutěžní stanoviště pro děti i dospělé s kulturním programem a ochutnávkou zdravé výživy. Organizátor: **EkoCentrum Brno, www.ecb.cz**

Hooping – cvičení s velkou obručí

16:00–18:00

budova Kotlanka, Kotlanova 7, Líšeň | Cvičení s obručí je pohybová aktivita pro každého.

Hooping není jen o kroužení v pase. Přijďte si jej vyzkoušet.

Rezervace nutná – tel.: 608 083 605, Organizátor: **Kulturní centrum Líšeň, p. o., www.kclisen.cz**



Roztoč tyčku aneb být mažoretkou je IN!

25. 9. | 16:30–18:00,

26. 9. | 10:00–11:30

sál Žabka, Stránského 28, Žabovřesky | Představení současného mažoretkového sportu. Zájemkyně si vyzkouší točení hůlkou a pochodování do rytmu. Do týmu, který vystupuje a soutěží v ČR i zahraničí, přijímáme děvčata od 5 let. Určeno dívkám a ženám do 25 let.

Organizátor: **Mažoretky LASSIES z. s. Brno, www.mazoretky-brno.cz**

Práce s tělem u porodu – jóga pro těhotné

17:00–18:00

budova Kotlanka, Kotlanova 7, Líšeň | Práce s pánevním dnem a nácvik dechu, jemné protažení a posílení celého těla jako příprava ke zdárnému zvládnutí porodu.

Rezervace nutná – tel.: 734 729 969

Organizátor: **Kulturní centrum Líšeň, p. o., www.kclisen.cz, www.dula-prirozenyporod.cz**

Sobota, 26. 9. 2020

Stezkou zdraví

sraz v 10:00 hod na vlak. nádraží v Řečkovících

Lelekovice a Jehnice | Pěší vycházka Stezkou zdraví do Lelekovic a Jehnic. Pohodlnou chůzi 9 km, návrat MHD ve 13 hodin. Akce určená zejména seniorům.

Organizátor: **Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno, www.vkpb.quonia.cz**

Jóga pro mírně pokročilé

10:00–11:45

Bezručova 3 | Systém Jóga v denním životě pro mírně pokročilé. Cvičení pro ty, kteří mají základní kurz za sebou a chtějí postoupit ve cvičení o krok dále.

Organizátor: **Jóga v denním životě Brno, www.joga.cz/brno**

Okénko do permakultury

14:00–18:00

Rozmarýnová 6 | Jak navrhout lidská sídla a jejich okolí s respektem k přírodě i člověku? Přednáška určená široké veřejnosti zaměřená zejména na navrhování zahrad.

Organizátor: **Lipka – školské zařízení pro environ. vzdělávání, prac. Rozmarýnek, www.lipka.cz**

Hry se zvuky

15:00

Ramešova 10, Královo Pole | Koncert v přírodní zahradě, možnost vyzkoušení relaxačního účinku vibrací „zpívající“ mísy na vlastním těle.

Organizátor: **Spolek zahrady u smrku, www.prirodnizahrada.wz.cz**

Pilates

17:00

Táborská 157, Židenice | Cvičení zaměřené na hluboké břišní svalstvo, držení těla a práci s dechem. Rezervace nutná – tel.: 608 708 099, Organizátor: **AFIT Fitness centrum, www.afit.cz**

Neděle, 27. 9. 2020

Soutěž žactva ve volném lezení na balvanu

13:30

areál Pod Plachtami, pod zastávkou MHD Kamenný vrch | Bouldering na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství pro děti od 4 do 15 let. Předchozí zkušenost s lezením není nutná. Vhodný doprovod rodičů.

Organizátor: **TOM 432 Horolezčata, ÚMČ Brno – Nový Lískovec, FB - Kultura Nový Lískovec**

Kudrnovo koulení kola pro děti

14:00–16:00

nádvoří Staré radnice, Radnická 10 | Soutěž pro děti v koulení loukoťových kol dle koláře Jiřího Birka, který vyrobil a dokoulel za jediný den dřevěné kolo z Lednice do Brna. Kola jsou vyrobená v několika velikostech, aby se mohly účastnit všechny děti. Délka trasy je 66,9 metru.

Organizátor: **KČT Kudrna, www.kudrna.cz/kct**

Společenský tanec pro mladé, starší i stydlivé

19:00–20:30

Jana Babáka 11 | Lekce společenského tance pro začátečnický ve věku 16–99 let. Přijďte již v párech. Rezervace nutná – jindrich.vlacic@tanecniskolaeso.cz

Organizátor: **Taneční škola Eso, www.tanecniskolaeso.cz**



Vydalo:

Statutární město Brno
Magistrát města Brna
Odbor zdraví

Copyright © OZ MMB

Vzhledem k vývoji epidemiologické situace naleznete aktuální informace o připravovaných akcích na webových stránkách jednotlivých organizátorů.

www.zdravemesto.brno.cz