



BRNĚNSKÉ DNY PRO ZDRAVÍ

PROGRAM

28. ročník
1.-15. června 2022



Vážené Brňanky, vážení Brňané,

toto jaro si vás dovoluji opět pozvat na Brněnské dny pro zdraví. Akci, která každoročně zahrnuje mnoho přednášek, sportovních a jiných událostí zaměřujících se na rozvoj zdravého životního stylu. V Brně má již dlouhou tradici, tentokrát se jedná o 28. ročník.

Inspirace zde může člověk nabrat opravdu hodně. Celou řadu sportovních aktivit si totiž můžete zkusit a zjistit, jaká z aktivit je pro vás nejvhodnější. Letos si můžete vyzkoušet lezení, florbal, tenis, různá zdravotní cvičení či jógu. Navštívit můžete také přednášky, jejichž témata inklinují od prevence diabetu až po rodinné konstelace. Nezapomnělo se ani na rodiny, právě pro rodiče s dětmi jsou připraveny nejrůznější výlety do přírody a další aktivity. Brněnské dny pro zdraví startují 1. června a budou trvat 14 dní. Zdraví máme jen jedno a je třeba se o něj náležitě starat.

Přeji vám proto hlavně zdraví

Váš

Mgr. Petr Hladík
1. náměstek primátorky města Brna

PROGRAM – Brněnské dny pro zdraví 2022

SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ KAMPANĚ

Datum a čas: **30. 5. 2022 | 15:00–18:00 hod.**

Místo konání: náměstí Svobody

Na slavnostním zahájení kampaně na podporu zdraví a zdravého životního stylu Vám představíme program kampaně, seznámíme Vás se spolupracujícími organizacemi a jejich činnostmi. V rámci zábavného a poučného odpoledne si budete moci vyzkoušet mnohé pohybové aktivity, naučit se základy resuscitace, seznámit se s aplikací Záchranka, zjistit více o správné výživě, potrénuvat svoji pozornost, poznat krásy přírody nebo výtvarného umění. Pro malé návštěvníky budou připraveny omalovánky, skákací hrad, balónky a nejrůznější hry. Na pódiu vystoupí závodníci ve sportovním aerobiku, tanečníci na vozíku a na závěr Vás čeká recitál vlídného písničkáře Pavla Helana.

STŘEDA 1. ČERVNA

V KONTAKTU

Čas konání: **10:00–10:45 hod.**

Místo konání: Centrum Kmen, Lidická 1869/28, Brno-Černá Pole

Rezervace: e-mail: tanec@protyboty.cz; tel.: 739 423 302

Organizátor: Proty Boty, sekce Cyranovy boty, z.s.

Pohybové a kontaktní hry pro rodiče a děti od 1 roku s handicapem i bez. Lekce se mohou zúčastnit rodiče s dětmi s jakýmkoliv typem handicapu, omezení nebo onemocnění i rodiče dětí bez handicapu. Prostřednictvím pohybu, doteku a hry prohloubíme blízkost rodičů a dětí. Účastníci se mohou těšit na společnou radost z pohybu a jemný a respektující přístup lektorky.

MĚŘENÍ CÉV

Čas konání: **10:00–15:00 hod.**

Místo konání: Senior Point Brno, Mendlovo náměstí 907/1a, Brno-Staré Brno

Rezervace: tel.: 543 212 870 | přesný čas konzultace je třeba předem telefonicky rezervovat, délka konzultace je cca 15 minut

Organizátor: Společně, o.p.s.

V rámci Dne otevřených dveří Senior Pointu Brno jsme si pro Vás připravili základní konzultaci k prevenci kardiovaskulárních onemocnění včetně měření průchodnosti cév. Akce se koná ve venkovních prostorách areálu opatství.

POHYB PRO VŠECHNY

Čas konání: **13:00–17:00 hod.**

Místo konání: Kamenice 753/5, Brno-Bohunice

Organizátor: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity

Sportovat může opravdu každý, dítě, senior či sportovec s handicapem. Pojďte se o tom přesvědčit na Fakultu sportovních studií MU v Bohunicích. Akce vyvrcholí startem Cyklojízdy pohybu, svobody a přátelství, kde odstartují handbikeři svou měsíční cyklojízdu po ČR. Více informací najdete na webu: www.fsps.muni.cz/pro-verejnost/pohyb-pro-vsechny.

NA SKÁLE BEZPEČNĚ

Čas konání: **15:00–18:00 hod.**

Místo konání: Nový Lískovec, lezecký balvan v areálu Pod Plachtami, pod zastávkou MHD Kamenný vrch

Organizátor: TOM 432 Horolezčata Brno, Kulturní komise ÚMČ Nový Lískovec

Seznámení se se zásadami bezpečného lezení na skále spojené s nácvikem na lezeckém balvanu. Akce je určena pro děti a mládež. Potřebné vybavení se půjčuje zdarma na místě. Doprovod rodičů u mladších dětí je vhodný.

CVIČENÍ PRO ŽENY

Čas konání: **16:00–17:00 hod.**

Místo konání: Opletalova 600/6, Brno-město

Rezervace: objednávkový formulář: www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-2; e-mail: monika@centrum-mandala.cz

Organizátor: Centrum Mandala, z. s.

Obsahem hodiny je protažení zkrácených svalů, posílení ochablých svalů, uvolnění svalů a relaxace celého těla. Cvičení zvládne každý, probíhá v mírném tempu. Každý cvičí dle svých možností a schopností, důležité je zdravotní hledisko. Cílovou skupinou jsou ženy bez omezení věku.

OČNÍ GYMNASTIKA A METODY PŘIROZENÉHO ZLEPŠOVÁNÍ ZRAKU

Čas konání: **18:00–19:00 hod.**

Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: martinabajerova.isportsystem.cz; dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Přednáška o tom, jaké možnosti přináší našim očím oční jóga a metody přirozeného zlepšování zraku. Tyto přístupy zahrnují mnoho aspektů jako protahování okohybných svalů, týmovou spolupráci očí, oční pohyby, periferní vidění, fúzi, kontrastní citlivost, práci očí v šeru a ve tmě a mnoho dalšího.

ČTVRTEK 2. ČERVNA

PROGRAM PREVENCE DIABETU

Čas konání: **16:30–18:30 hod.**

Místo konání: Pekařská 664/53, Brno-Staré Brno, budova B1 (6. patro), Velká konferenční místnost, dveře č. 6.028

Rezervace: e-mail: martina.bruzlova@fnusa.cz; tel.: 603 556 193

Organizátor: Mezinárodní centrum klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC), Kardiovize

Interaktivní přednáška o aktuálním výzkumu rizik chronických onemocnění brněnské populace a o nutnosti prevence diabetu typu 2. Představíme Vám roční lifestyle program, v jehož rámci můžete pod vedením kouče a s podporou skupiny zdravě hubnout, snížit cholesterol a krevní tlak, zlepšit spánek a psychickou pohodu. Praktická část přednášky bude obsahovat sebe-diagnostiku, výpočet BMI a seznámení s aplikací Kalorické tabulky.

TEEN YOGA: JÓGA PRO TEENAGERY VE VĚKU 10–16 LET

Čas konání: **16:45–17:45 hod.**

Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: martinabajerovala.isportsystem.cz; dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Jóga pro starší děti ve věku 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, aktivizaci hlubokého stabilizačního systému. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích a relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.

WORKSHOP LESNÍ MYSLI

Čas konání: **17:30–19:30 hod.**

Místo konání: na zastávce autobusu MHD č. 57 – Lesní školka (zastávka za Soběšicemi)

Rezervace: e-mail: m.holcova@gmail.com

Organizátor: Lesní mysl

Dvě hodiny v lese se cvičeními finského konceptu Lesní mysl. Ztišení, dobítí baterek, relaxace, zkušenost s „tady a teď“ v kombinaci s chůzí mezi jednotlivými zastaveními. Cvičení jsou nefyzického charakteru, zaměřená na sebepečí a seberozvoj.

JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Čas konání: **18:10–19:10 hod.**

Místo konání: Měříčková 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: martinabajerova.isportsystem.cz;
dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Základní pozice a principy pro zdravá záda bez bolesti, dechové techniky pro uvolnění zad, vědomá práce s tělem, jemná práce s hlubokým stabilizačním systémem, zapojení klenby nohou, jemné formy pozdravů slunci.

PÁTEK 3. ČERVNA

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ NEJEN PRO SENIORY S PRVKY JÓGY

Čas konání: **10:00–11:00 hod.**

Místo konání: Kotlářská 989/51a, Brno-Veveří

Poznámka: vstupné činí 70 Kč

Organizátor: Fitness Blue Gym

Lekce zdravotního cvičení pod vedením zkušené lektorky, lekce se mohou zúčastnit jak ženy, tak muži. Lekce je vedena dle principů cvičení pro zdravé tělo.

FLORBALOVÝ TRÉNINK PRO HOLKY!

Čas konání: **15:30–17:30 hod.**

Místo konání: Sokol Židenice, Gajdošova 1300/18, Brno-Židenice

Organizátor: Florbal Židenice, z. s.

Pojď si s námi zahrát florbal! Proč? Protože florbal není jenom hra, je to

druhý nejoblíbenější sport v Česku a zároveň životní styl! Že je florbal jen pro kluky? Už dávno ne! Tímto zveme všechny holky ve věku 5 až 10 let na ukázkový trénink Florbalu Židenice. Vezmi si sportovní obuv a oblečení, přijď v daný čas a vyzkoušej si to! Florbalové vybavení ti zapůjčíme.

SOBOTA 4. ČERVNA

KRÁSA V PŘÍRODĚ – CESTA KE ZDRAVÍ

Čas konání: **11:00–18:00 hod.**

Místo konání: Přírodní zahrada U Smrku, Ramešova ulice, Brno-Královo Pole

Organizátor: Spolek zahrady u smrku, z. s.

Výstava obrázků Jani Špačkové, odpoledne (mezi 15:00–16:00 hod.) bude probíhat dílna výtvarné tvořivosti pro děti.

TENISOVÁ OCHUTNÁVKA NA KRAVÍ HOŘE

Čas konání: **14:00–18:00 hod.**

Místo konání: Areál VUT na Kraví Hoře, kurty a centrum TJ Kraví Hora Brno, z. s.

Organizátor: TJ Kraví Hora Brno, z. s.

Na volných tenisových kurtech si návštěvníci mohou bez poplatku přijít zahrát tenis včetně vypůjčení tenisových raket a míčů. Můžete si vyzkoušet tenisový trénink, prohlédnout si nabídku našich tenisových příměstských táborů na léto 2022. Na akci budou přítomni i kvalifikovaní trenéři pro jednotlivé konzultace.

SOUTĚŽ ŽACTVA VE VOLNÉM LEZENÍ NA BALVANU

Čas konání: **od 13:30 hod.**

Místo konání: Nový Lískovec, areál Pod Plachtami, pod zastávkou MHD Kamenný vrch

Organizátor: TOM 432 Horolezčata Brno, Kulturní komise ÚMČ Nový Lískovec

Soutěž žactva ve volném lezení na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství podle pravidel boulderingu. Akce je určena pro každého zájemce ve věku od 4 do 15 let, nezáleží na předcházející zkušenosti s lezením. Soutěží se ve věkových kategoriích. Potřebné vybavení se půjčuje zdarma na místě. Doprovod rodičů je vhodný, soutěž probíhá za každého počasí.

KOLEM VRBOVCE

- Čas konání: **od 10:00 hod.**
Místo konání: zastávka MHD Kamenolom (tramvaj č. 3 a 10) – Údolím oddechu – prasátka – rozhledna Holedná
Organizátor: ATOM Ještěrky a OTKČT KTL Brno

Vycházka pro prarodiče a rodiče s dětmi i s kočárky. Po cestě Vás čekají hry a soutěže s odměnami.

NEDĚLE 5. ČERVNA

KOLEM PŘÍRODNÍ REZERVACE MNIŠÍ POTOK

- Čas konání: **od 10:00 hod.**
Poznámka: sraz je v Bystrci u tramvajové zastávky MHD Zoologická zahrada
Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Výlet kolem přírodní rezervace Mniší potok, cesta vede zvlněným terénem, půjdeme pomalou chůzí cca 5 km, návrat je plánován kolem 13 hod. tramvají na zastávku Zoologická zahrada.

PONDĚLÍ 6. ČERVNA

JAK JSTE NA TOM SE ZDRAVÍM A KONDICÍ?

- Čas konání: **od 14:00 hod.**
Místo konání: Fakulta sportovních studií MU, Kamenice 753/5, Brno-Bohunice, pavilon E 34
Rezervace: rezervační kalendář: rezervace.celspac.cz/celspac (Brněnské dny pro zdraví – veřejnost),
e-mail: info@celspac.cz, tel.: 773 680 303, 549 494 997
Organizátor: CELSPAC, centrum RECETOX

Otevíráme vyšetřovny naší studie na Fakultě sportovních studií MU v bohunickém kampusu veřejnosti! Přijďte otestovat svojí kondici a zdraví, odnesete si od nás výsledky o přesném složení Vašeho těla, hustotě kostí, kapacitě plic, síle stisku ruky, analýze klenby nohy a rovnováhy stehenních svalů. Série vyšetření trvá přibližně dvě hodiny. Vyšetření probíhají v těchto hodinách: 14:00, 14:20, 14:40, 15:00, 15:20.

ZDRAVÁ VÝŽIVA V SENIORSKÉM VĚKU

Čas konání: **10:00–12:00 hod.**

Místo konání: Bašty 416/8, Brno-město, 4. patro

Rezervace: tel.: 730 805 857, e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z. s.

Správná strava je základem našeho zdraví. Každý organismus potřebuje ke svému fungování 3 hlavní živiny – bílkoviny, sacharidy a tuky. Kde je najdeme a proč jsou tak důležité? A kolik energie potřebujeme, aby naše tělo dobře pracovalo? Přijďte na přednášku, kterou povede nutriční specialista Mgr. Šárka Matějková.

TRÉNUJTE PAMĚŤ, ANIŽ BYSTE OPUSTILI SVŮJ DOMOV

Čas konání: **14:00–15:30 hod.**

Místo konání: Bašty 416/8, Brno-město, 4. patro

Rezervace: e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz, tel.: 730 805 857

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z. s.

Proč a jak trénovat paměť? Není to jen módní záležitostí, ale možnost, jak se postavit proti stále se rozšiřující Alzheimerově nemoci a jak si vybudovat tzv. rezervní mozkovou kapacitu. Cvičení paměti a dalších poznávacích funkcí např. pozornosti, koncentrace, rychlosti myšlení a schopnosti pochopení informací se stává součástí životního stylu. Přednášku povede certifikovaná trenérka paměti Helena Kočí.

JÓGA PRO ZDRAVÍ

Čas konání: **od 16:00 hod.**

Místo konání: školní tělocvična, Čichnova 982/23, Brno-Komín

Rezervace: e-mail: petr.jankuj@cichnovabrno.cz

Organizátor: Střední škola informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno, příspěvková organizace

Klasická jóga a power jóga pro muže a ženy všech věkových kategorií z řad začátečníků i pokročilých.

MONTESSORI DOMA – JAK NA TO?

Čas konání: **17:30–19:00 hod.**

Místo konání: Ječná 1321/29a, Brno-Řečkovice

Rezervace: e-mail: info@montessori-brno.cz

Organizátor: Montessori Morava, o.p.s.

Přednáška pro rodiče s praktickými ukázkami, jak vytvořit vhodné domácí prostředí pro děti do tří let v souladu se zdravým vývojem dítěte. Kromě promítání fotek připraveného domácího prostředí budou i ukázky vhodných pomůcek pro malé děti.

OČNÍ JÓGA S PODPOROU HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU

Čas konání: **19:15–20:30 hod.**

Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: martinabajerova.isportsystem.cz;
dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Kombinace oční jógy s prvky metod přirozeného zlepšování zraku, která uvolní oči od bolesti a únavy a jógy pro tělo, jež protáhne celé tělo, posílí střed těla, zklidní mysl a pomocí dechových technik uvolní bloky v těle. Poměr oční jógy a jógy pro tělo na lekci bude 50/50 %.

ÚTERÝ 7. ČERVNA

JAK JSTE NA TOM SE ZDRAVÍM A KONDICÍ?

Čas konání: **od 7:20 hod.**

Místo konání: Fakulta sportovních studií MU, Kamenice 753/5, Brno-Bohunice, pavilon E 34

Rezervace: rezervační kalendář: rezervace.celspac.cz/celspac
(Brněnské dny pro zdraví – veřejnost),
e-mail: info@celspac.cz, tel.: 773 680 303, 549 494 997

Organizátor: CELSPAC, centrum RECETOX

Otevíráme vyšetřovny naší studie na Fakultě sportovních studií MU v bohunickém kampusu veřejnosti! Přijďte otestovat svojí kondici a zdraví, odnesete si od nás výsledky o přesném složení Vašeho těla, hustotě kostí, kapacitě plic, síle stisku ruky, analýze klenby nohy a rovnováhy stehenních svalů. Série vyšetření trvá přibližně dvě hodiny. Vyšetření probíhají v těchto hodinách: 7:20, 7:40, 8:00, 8:20, 8:40.

CVIČENÍ PRO RODIČE S DĚTMI

Čas konání: **9:30–10:30 hod.**

Místo konání: Orlovna, Hlaváčova 404/20, Brno-Obřany

Rezervace: e-mail: zdravaskolicka@seznam.cz (do 6. června)

Organizátor: Cesta pro děti, z. s.

Ukázková lekce cvičení pro rodiče s dětmi ve věku 2–5 let, zaměřená na správné držení těla a celkové posílení a procvičení všech svalových skupin, zahrnuje sportovní hry na rozeřádání, rozcvičku, cvičení na tělocvičném nářadí a hudebně-pohybové hry. Lekci vede zkušená učitelka mateřské školy s mnohaletou praxí ve vedení cvičení rodičů s dětmi.

MUZIKOTERAPIE

Čas konání: **10:00–12:00 hod.**

Místo konání: třída Kpt. Jaroše 1922/3, Brno-Černá Pole

Poznámka: Akce je vhodná pro cílovou skupinu s tělesným, zrakovým, mentálním, sluchovým handicapem a pro seniory.

Organizátor: Klára pomáhá, z. s.

Léčba hudbou je samostatná metoda, která používá hudbu jako léčebný prostředek, její cíle nejsou hudební povahy. Akce muzikoterapie bude zaměřena na zlepšení komunikace a pohybové koordinace, na dosažení celkového zklidnění a vyrovnání lidského organismu. Dovednosti ve hře na hudební nástroj, zpěvu a čtení z notového zápisu nejsou od účastníků vyžadovány.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ NEJEN PRO SENIORY, CVIČENÍ NA VELKÝCH BALONECH

Čas konání: **10:00–11:00 hod.**

Místo konání: Kotlářská 989/51a, Brno-Veverčí

Poznámka: vstupné činí 70 Kč

Organizátor: Fitness Blue Gym

Lekce zdravotního cvičení pod vedením zkušené lektorky, lekce se mohou zúčastnit jak ženy, tak muži. Lekce je vedena dle principů cvičení pro zdravé tělo.

FLORBAL PRO HOLKY I KLUKY!

Čas konání: **15:00–16:00 hod. (pro děti 5–7 let)**
16:00–17:00 hod. (pro děti 8–10 let)

Místo konání: ZŠ Mutěnická, Mutěnická 4164/23, Brno-Vinohrady

Organizátor: Florbal Židenice, z. s.

Pojď si s námi zahrát florbal! Proč? Protože florbal není jenom hra, je to druhý nejoblíbenější sport v Česku a zároveň životní styl! Zveme všechny kluky a holky ve věku 5 až 10 let na ukázkový trénink Florbalu Židenice. Vezmi si sportovní obuv a oblečení, přijď v daný čas a vyzkoušej si to! Florbalové vybavení ti zapůjčíme.

CHILD YOGA: JÓGA PRO ŠKOLKOVÉ DĚTI 3–6 LET S RODIČEM

Čas konání: **16:30–17:30 hod.**

Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: martinabajerovalisportssystem.cz;
dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Jóga pro školkové děti ve věku 3–6 let. Hravou formou za aktivní přítomnosti rodiče se děti učí zapojovat tělíčko. S využitím mnoha pomůcek aktivuje child yoga svaly podél páteře a klenbu nohy, a podporuje tak správné držení tělíčka. Relaxace s hudebními jógovými nástroji na konci lekce v maminčině nebo tatínkově náručí je pro děti nádherné zklidnění.

HRÁTKY S HLÍNOU

Čas konání: **od 17:00 hod.**

Místo konání: Ústřední knihovna, Koblížná 70/4, Brno-město, Malý sál
v 5. nadpodlaží

Rezervace: e-mail: hudebni@kjm.cz, tel.: 542 532 170

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, příspěvková organizace

Prožitková dílna s tvořením z hlíny Vám nabídne prostor pro zklidnění, relaxaci a uvědomění si sebe sama. Individuální i skupinová tvorba, aktivity se zavřenýma očima a reflexe nám nabídnou prostor nejen pro vnímání sebe sama a svých pocitů, ale i pro rozvoj komunikace, empatie, tolerance a vzájemné naslouchání a sdílení. Lektorka: Jitka Rajmonová.

SPORTOVNÍ HRY PRO HOLKY I KLUKY!

Čas konání: **18:00–19:00 hod.**

Místo konání: ZŠ a MŠ Brno Vedlejší, Vedlejší 655/10, Brno-Bohunice

Organizátor: Florbal Židenice, z. s.

Pojď si s námi zahrát florbal! Proč? Protože florbal není jenom hra, je to druhý nejoblíbenější sport v Česku a zároveň životní styl! Zveme všechny kluky a holky ve věku 5 až 10 let na ukázkový trénink Florbalu Židenice. Vezmi si sportovní obuv a oblečení, přijď v daný čas a vyzkoušej si to! Florbalové vybavení ti zapůjčíme.

TANCEHRANÍ

Čas konání: **16:15–17:00 hod.**

Místo konání: bezbariérové Divadlo Barka, Svatopluka Čecha 1405/35a, Brno-Královo Pole

Poznámka: do divadla se vstupuje bočním vchodem (velká plechová vrata) z ulice Charvátská

Rezervace: e-mail: tanec@protyboty.cz; tel.: 739 472 387

Organizátor: Proty Boty, sekce Cyranovy boty, z. s.

Otevřená tanečně-pohybová lekce pro rodiče a děti od 3 let s handicapem i bez. Lekce se mohou zúčastnit rodiče s dětmi s jakýmkoliv typem handicapu, omezení nebo onemocnění i rodiče dětí bez handicapu. Prostřednictvím pohybu, tance a hry prohloubíme blízkost rodičů a dětí. Účastníci se mohou těšit na společnou radost z pohybu a jemný a respektující přístup lektorky.

V TĚLE DOMA

Čas konání: **17:15–18:45 hod.**

Místo konání: bezbariérové Divadlo Barka, Svatopluka Čecha 1405/35a, Brno-Královo Pole

Poznámka: do divadla se vstupuje bočním vchodem (velká plechová vrata) z ulice Charvátská

Rezervace: e-mail: tanec@protyboty.cz, tel.: 739 472 387

Organizátor: Proty Boty, sekce Cyranovy boty, z. s.

Otevřená lekce prožitkového tance pro lidi s handicapem i bez. Akce se mohou zúčastnit lidé s jakýmkoliv typem handicapu, omezení nebo onemocnění i lidé bez handicapu, kteří se chtějí cítit dobře ve svém těle. Účastníky čeká jemný pohyb, příjemný kolektiv a respektující přístup lektorek.

JAK JSTE NA TOM SE ZDRAVÍM A KONDICÍ?

Čas konání: **od 7:20 hod.**

Místo konání: Fakulta sportovních studií MU, Kamenice 753/5, Brno-Bohunice, pavilon E 34

Rezervace: rezervační kalendář: rezervace.celspac.cz/celspac
(Brněnské dny pro zdraví – veřejnost),
e-mail: info@celspac.cz, tel.: 773 680 303, 549 494 997

Organizátor: CELSPAC, centrum RECETOX

Otevíráme vyšetřovny naší studie na Fakultě sportovních studií MU v bohunickém kampusu veřejnosti! Přijďte otestovat svojí kondici a zdraví, odnesete si od nás výsledky o přesném složení Vašeho těla, hustotě kostí, kapacitě plic, síle stisku ruky, analýze klenby nohy a rovnováhy stehenních svalů. Série vyšetření trvá přibližně dvě hodiny. Vyšetření probíhají v těchto hodinách: 7:20, 7:40, 8:00, 8:20, 8:40.

MY CHCEME BÝT ZDRAVÍ – SPORTOVAT NÁS BAVÍ!

Čas konání: **9:30–11:30 hod.**

Místo konání: zahrada školy, Šaumannova 4004/20, Brno-Židenice

Rezervace: e-mail: mssaumannova@seznam.cz

Organizátor: Mateřská škola, Brno, Šaumannova 20

Sportovní stanoviště na zahradě mateřské školy pro děti ve věku 3–7 let.

CVIČENÍ PRO ŽENY

Čas konání: **10:00–11:00 hod.**

Místo konání: Opletalova 600/6, Brno-město

Rezervace: objednávkový formulář: www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-2; e-mail: monika@centrum-mandala.cz

Organizátor: Centrum Mandala, z. s.

Obsahem hodiny je protažení zkrácených svalů, posílení ochablých svalů, uvolnění svalů a relaxace celého těla. Cvičení zvládne každý, probíhá v mírném tempu. Každý cvičí dle svých možností a schopností, důležité je zdravotní hledisko. Cílovou skupinou jsou ženy bez omezení věku.

V KONTAKTU

Čas konání: **10:00–10:45 hod.**

Místo konání: Centrum Kmen, Lidická 1869/28, Brno-Černá Pole

Rezervace: e-mail: tanec@protyboty.cz; tel.: 739 423 302

Organizátor: Proty Boty, sekce Cyranovy boty, z. s.

Pohybové a kontaktní hry pro rodiče a děti od 1 roku s handicapem i bez. Lekce se mohou zúčastnit rodiče s dětmi s jakýmkoliv typem handicapu, omezení nebo onemocnění i rodiče dětí bez handicapu. Prostřednictvím pohybu, doteku a hry prohloubíme blízkost rodičů a dětí. Účastníci se mohou těšit na společnou radost z pohybu a jemný a respektující přístup lektorky.

JAK BÝT V POHODĚ

Čas konání: **12:00–15:00 hod.**

Poznámka: v rámci rezervace si zvolíte, jakého bloku se chcete zúčastnit

Místo konání: Senior Point Brno, Mendlovo náměstí 907/1a, Brno-Staré Brno

Rezervace: tel.: 543 212 870

Organizátor: Společně, o.p.s.

V rámci Dne otevřených dveří Senior Pointu Brno jsme si pro Vás připravili tři hodinové bloky, ve kterých si ukážeme jednoduché techniky pro lepší náladu a klidnější život. Akce se koná ve venkovních prostorách areálu opatství.

KDO SPORTUJE, NEZLOBÍ

Čas konání: **14:00–18:00 hod.**

Místo konání: Brněnská přehrada, pláž U Sirky

Organizátor: Základní škola Brno, Heyrovského 32, příspěvková organizace

Sportovní odpoledne pro rodiny s dětmi nejen z Bystrce a okolí, kde si všichni mohou vyzkoušet svou fyzickou zdatnost a strávit příjemně odpoledne. Pro děti bude připravena trefa do čarodějnice, střelba na brankáře, opičí dráha, běh na lyžích a další tradiční i netradiční sportovní disciplíny.

POWER JÓGA

Čas konání: **od 16:00 hod.**
Místo konání: školní tělocvična, Čichnova 982/23, Brno-Komín
Rezervace: e-mail: petr.jankuj@cichnovabrno.cz
Organizátor: Střední škola informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno, příspěvková organizace

Klasická jóga a power jóga pro muže a ženy všech věkových kategorií z řad začátečníků i pokročilých.

SCHOOL YOGA: JÓGA PRO MALÉ ŠKOLÁČKY 6–10 LET

Čas konání: **16:30–17:30 hod.**
Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice
Rezervace: rezervační systém: martinabajerova.isportsystem.cz;
dotazy na tel.: 603 866 263
Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Jóga pro malé školáčky ve věku 6–10 let. Jógové ásany přizpůsobené dětem mladšího školního věku, objevování svalů v těle malého školáčka, protahování a jemné posílení zádočných partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k tvoření pohybu v jejich tělíčku.

SVĚPOMOCNÁ SKUPINA PRO RODIČE

Čas konání: **17:00–19:00 hod.**
Místo konání: Kontaktní centrum Anabell, Masarykova 506/37, Brno-město
Rezervace: e-mail: katerina.sevcikova@anabell.cz
Organizátor: Centrum Anabell, z. ú.

Skupina pro všechny rodiče, kteří řeší problematiku poruch příjmu potravy a hledají prostor pro sdílení a vzájemnou podporu. Rodiče si mohou v bezpečném prostředí sdílet vlastní příběhy a ověřit si, že nejsou v podobné situaci sami.

SOUND-ESSENCE YOGA: JÓGA PRO RELAXACI A ZKLIDNĚNÍ

Čas konání: **18:30–19:30 hod.**
Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice
Rezervace: rezervační systém: martinabajerova.isportsystem.cz;
dotazy na tel.: 603 866 263
Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Jóga propojená s aromaterapií a jemnými zvuky jógových nástrojů pro zklid-

nění organismu a uvolnění napětí v těle, která využívá prvky yin jógy. Lekce je vhodná pro všechny, kteří chtějí odpočívat v ásanách, jemným a klidným způsobem protahovat a vnímat tělo pomocí smyslů.

JÓGA PRO ŽENY

Čas konání: **18:30–19:30 hod.**

Místo konání: Zdravá školička, Fryčajova 25/117, Brno-Obřany (vstup zahradou)

Rezervace: e-mail: zdravaskolicka@seznam.cz (do 7. června)

Organizátor: Cesta pro děti, z. s.

Ukázková lekce jógy pro ženy každého věku a pokročilosti se zaměřením na posílení hlubokého stabilizačního systému, které pomáhá formovat problematické partie těla (břicho, stehna, hýždě), ulevuje od bolesti zad, zlepšuje držení těla, zvyšuje fyzickou kondici a působí blahodárně na psychiku. Cvičení je vhodné i pro ženy po porodu a začátečnice. Cvičení vede zkušená certifikovaná lektorka.

ČTVRTEK 9. ČERVNA

ZÁŽITKOVÉ MALOVÁNÍ MAMINEK S DĚTMI

Čas konání: **10:30–11:30 hod.**

Místo konání: Lidická 1869/28, Brno-Černá Pole

Rezervace: e-mail: zrieglerova@artsvet.cz; web: artsvet.cz; FCB událost

Organizátor: ArteSvět

„Barevný výlet do dětské duše.“ Hodinové malování nejmenších dětí v doprovodu rodičů. Jde o možnost vnímat dítě v jeho přirozenosti a sledovat vývoj sebejistoty ve výtvarné tvorbě a poté i mimo ni. Artefiletické vedení přináší rozvoj kreativity, sebevědomí a emocí dítěte. Vhodné pro děti od 2,5–5 let. Ve skupině maximálně 8 dětí.

VODNÍ SVĚT NA ŘECE SVRATCE

Čas konání: **14:00–19:30 hod.**

Rozpis časů: od 14:00 hod. rodiče a děti (od 4 let do 10 let)
od 16:00 hod. starší děti (od 10 let do 17 let)
od 17:30 hod. dospělí

Místo konání: Loděnice VUT-CESA, Veslařská 370/29, Brno-Jundrov,
autobusová zastávka MHD Jundrovský most

Rezervace: e-mail: novakovas@cesa.vutbr.cz, tel.: 732 613 208 (nutné
je uvést počet osob a typ lodi)

Poznámka: K dispozici bude výběr z těchto lodí: 5x pálava, 1x raft
a 2x kanoe (typ lodi se uvádí v přihlášce na akci). Starší děti
od 10 let musí být plavci. Na lodi bude vodácký instruktor.

Organizátor: Vysoké učení technické v Brně, Centrum sportovních aktivit

Poznejte vodní svět na řece Svatce, půjčte si loďku a rozvíjejte své koordinační dovednosti. Pohled na vodní ráj v Brně z hladiny řeky přináší spoustu zajímavostí a při pádlování se můžete naučit i nové dovednosti, které Vám mohou působit radost. Současně se naučíte udržovat rovnováhu na vodě.

CVIČENÍČKO PRO MAMINKY S DĚTMI MOTHERS IN MOTION

Čas konání: **15:00–15:45 hod.**

Místo konání: Oblá 428/51, Brno-Nový Lískovec

Rezervace: do 2. června: na adrese Oblá 51 (po–pá 8:30–12:30 hod.),
e-mail: mcsedmikraska@volny.cz, tel.: 773 907 909

Organizátor: Mateřské centrum Sedmikráska, Brno z. s.

Hravá forma tréninku pro maminky s dětmi ve věku 1–2 roky. Střídání pohybově rytmických her s říkadly pro děti a posilovacích cviků maminek za využití váhy vlastního těla nebo váhy dítěte. Aktivita pro mámy, které se chtějí vrátit do formy, a pro jejich děti, které se zabaví v rámci společného cvičení.

CVIČENÍ PRO RODIČE S DĚTMI SPORTÁČEK

Čas konání: **16:00–16:45 hod.**

Místo konání: Oblá 428/51, Brno-Nový Lískovec

Rezervace: do 2. června: na adrese Oblá 51 (po–pá 8:30–12:30 hod.),
e-mail: mcsedmikraska@volny.cz, tel.: 773 907 909

Organizátor: Mateřské centrum Sedmikráska Brno, z. s.

Pohybová aktivita, v rámci které si zacvičí děti ve věku 3–4 roky i jejich rodiče. Lekce zahrnuje prvky akroyogy, rytmicko-pohybové cvičení, sportovně taneční hry a mnoho dalšího. Závěr bude okořeněn krátkou soutěží nebo závodem.

TEEN YOGA: JÓGA PRO TEENAGERY VE VĚKU 10–16 LET

Čas konání: **16:45–17:45 hod.**

Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: martinabajero.isportsystem.cz;
dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Jóga pro starší děti ve věku 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích. Relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.

ZACHRAŇ (SVOU) BABIČKU!

Čas konání: **16:00–17:30 hod.**

Místo konání: Magistrát města Brna, Malinovské náměstí 624/3, 1. patro, přednášková místnost č. 111

Rezervace: tel.: 705 629 055 (volat mezi 9:00–16:00 hod.), online registrace: bit.ly/cervnovy_workshop_ActFAST

Organizátor: Mezinárodní centrum klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně

Na interaktivním workshopu se pomocí videoukázek a praktického nácviku naučíte, jak reagovat při srdečním infarktu nebo mozkové mrtvici. Dozvíte se a vyzkoušíte si, jak můžete v několika krocích rychle vyhodnotit závažnost situace a zachránit někomu život, neboť při záchraně života často rozhodují minuty.

BIKER MANIA OBŘANY

Čas konání: **16:00–18:00 hod.**

Místo konání: Zdravá školička, Fryčajova 25/117, Brno-Obřany (vstup zahradou)

Rezervace: e-mail: zdravaskolicka@seznam.cz (do 8. června)

Organizátor: Cesta pro děti, z. s.

Ukázková lekce výcviku terénní cyklistiky pro děti ve věku 6–15 let se zaměřením na zdolávání terénních nerovností, výuka jízdy na pumptracku, přejíždění sklápěcí lávky, nácvik sjíždění schodů, nadhazování kol, technika nájezdu na obrubník a jízdy po úzké lávce za dodržování bezpečnosti jako prevence úrazů. Cílem akce je ukázat dětem, jak mohou trávit svůj volný čas venku.

ARTETERAPEUTICKÝ ATELIÉR

Čas konání: **17:00–20:00 hod.**

Místo konání: Lidická 1869/28, Brno-Černá Pole

Rezervace: e-mail: zzieglerova@artesvet.cz; web: artesvet.cz; FCB událost

Organizátor: ArteSvět

„Maluji, tedy jsem a jsem zdravý.“ Ukázka arteterapeutického ateliéru jako jedna z možností sebepoznání, relaxace, práce s hladinou stresu, rozvoje kreativního myšlení, a to prostřednictvím výtvarné tvorby. Možnost seznámení se všemi druhy výtvarných technik. Cílová skupina 18–99 let, maximální kapacita 8 účastníků.

JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Čas konání: **18:10–19:10 hod.**

Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: martinabajerova.isportsystem.cz;
dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Zdravá záda bez bolesti. Základní pozice a principy pro zdravá záda, dechové techniky pro uvolnění zad, vědomá práce s tělem, aktivizace hlubokého stabilizačního systému, zapojení klenby nohou, jemné formy pozdravů slunci.

PÁTEK 10. ČERVNA

KRÁSA KOJENÍ

Čas konání: **9:30–10:30 hod.**

Místo konání: Biskupská 280/7, Brno-město

Rezervace: přihláška na webu: www.crsp.cz;
e-mail: kristyna.knoflickova@crsp.cz

Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči

Jak kojit pohodově? Seznámíme Vás s klíčovými momenty, které mají vliv na úspěšný začátek kojení a jeho průběh. Co čekat v prvních hodinách po porodu a jak předcházet problémům s kojením. Zkrátka jak si toto krásné období co nejvíce užít.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ NEJEN PRO SENIORY S PRVKY JÓGY

Čas konání: **10:00–11:00 hod.**

Místo konání: Kotlářská 989/51a, Brno-Veveří

Poznámka: vstupné činí 70 Kč

Organizátor: Fitness Blue Gym

Lekce zdravotního cvičení pod vedením zkušené lektorky, lekce se mohou zúčastnit jak ženy, tak muži. Lekce je vedena dle principů cvičení pro zdravé tělo.

ZDIVOČTE ZDRAVĚ

Čas konání: **od 10:00 hod.**

Místo konání: Stará prádelna, Rakovecká 152/83, Brno-Bystrc

Poznámka: vstupné zahrnující zdravý oběd a dezert činí 150 Kč

Lektorky: Mgr. Andrea Hrušková (www.andreahruskova.cz)
Mgr. Kateřina Němcová, Ph.D. (www.wanderbuch.cz)

Rezervace: biohruska@seznam.cz

Organizátor: Lesní mysl

Zážitkový workshop propojující léčivé účinky lesa na tělo a mysl. Tělo potěšíte přednáškou o přípravě zdravých pokrmů z divokých bylin doplněnou o ochutnávku. Mysl uvolníte jednoduchými cvičeními finského sebe-rozvoje konceptu Lesní mysl. Závěrem se můžete těšit na sladkou tečku. Akce je pro max. 15 dospělých osob.

HRAJEME SI VENKU

Čas konání: **14:30–17:30 hod.**

Místo konání: SEV Hlídka, Hlídka 209/4, Brno-město (středisko sídlí v parku Špilberk)

Poznámka: vstupné činí 30 Kč

Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace

Přijďte se přesvědčit, že příroda je nejlepší herna na světě. Připraveny máme aktivity pro děti v zahradě např. tvoření z přírodnin, zahradní hry, setkání s našimi zvířátky, ukázky z činností pro děti, pocitový chodníček, malá pohybová stezka kolem střediska Hlídka.

VĚDOMÉ DOTYKOVÉ HRY

Čas konání: **od 17:00 hod.**
Místo konání: Ústřední knihovna, Koblížná 70/4, Brno-město, Malý sál v 5. nadpodlaží
Rezervace: e-mail: hudebni@kjm.cz, tel.: 542 532 170
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, příspěvková organizace

Zážitekový seminář. Máte pocit, že necítíte své tělo? Že jste odpojeni? Že váš vztah není to, co dřív býval? Chybí vám partner nebo partnerka? V bezpečném prostředí budeme prozkoumávat, jaký máte vztah k sobě a k druhým, jak se vědomě dotýkat, jak si nastavit hranice, jak říkat ANO i NE. Tento program je pro všechny, není potřeba mít předchozí zkušenosti. Průvodci: Renée Lavecká a Miroslav Ketman.

RODINNÉ KONSTELACE

Čas konání: **18:00-20:00 hod.**
Místo konání: Opletalova 600/6, Brno-město
Rezervace: objednávkový formulář: www.centrum-mandala.cz/kurzy/rodinne-konstelace-prednaska#prihlaska,
e-mail: monika@centrum-mandala.cz
Organizátor: Centrum Mandala, z. s.

Přednáška o možnosti nahlédnout na svá témata, získat podporu pro změny v životě, větší citlivost, změnu myšlení, orientaci ve vnitřním světě. Přijít může kdokoliv s odvahou podívat se na své téma až do rodových souvislostí.

SOBOTA 11. ČERVNA

S JÓGOU SVĚŽÍ KAŽDÝ DEN

Čas konání: **10:00-11:30 hod.**
Místo konání: Jógacentrum, Bezručova 3, Brno-Staré Brno
Organizátor: Jóga v denním životě Brno, z. s.

Zkusíme příjemně strávit čas s tradičním cvičením jógy. Poznáme cvičení podle systému Jóga v denním životě. Budeme cvičit základní pozice pro udržení dobré kondice a dechové techniky pro relaxaci a uvolnění.

CELOSTNÍ MUZIKOTERAPIE

Čas konání: **15:00-17:00 hod.**
Místo konání: Přírodní zahrada U Smrku, Ramešova ulice, Brno-Královo Pole

Organizátor: Spolek zahrady u smrku, z. s.

Relaxace za zvuku nástrojů s přirozeným laděním, kterou povede muzikoterapeut Bohuslav Petřík.

PERMAKULTURNÍ OKÉNKO

Čas konání: **16:00–18:00 hod.**

Místo konání: Lipka – pracoviště Rozmarýnek, Rozmarýnová 813/6, Brno-Jundrov

Poznámka: Bližší informace podá Eva Segetová
na e-mailu: eva.segetova@lipka.cz

Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, Brno, příspěvková organizace

Jak navrhout lidská sídla a jejich okolí s respektem k přírodním zákonitostem? Přijďte si prohlédnout zahradu Rozmarýnku a seznámit se se základními prvky permakulturního přístupu navrhování pozemků.

NEDĚLE 12. ČERVNA

TENISOVÁ OCHUTNÁVKA NA KRAVÍ HOŘE

Čas konání: **14:00–18:00 hod.**

Místo konání: Areál VUT na Kraví Hoře, kurty a centrum TJ Kraví Hora Brno, z. s.

Organizátor: TJ Kraví Hora Brno, z. s.

Na volných tenisových kurtech si návštěvníci mohou bez poplatku přijít zahrát tenis včetně vypůjčení tenisových raket a míčů. Můžete si vyzkoušet tenisový trénink, prohlédnout si nabídku našich tenisových příměstských táborů na léto 2022. Na akci budou přítomni i kvalifikovaní trenéři pro jednotlivé konzultace.

PONDĚLÍ 13. ČERVNA

TERAPIE POHYBEM

Čas konání: **od 17:00 hod.**
Místo konání: Ústřední knihovna, Koblížná 70/4, Brno-město, Malý sál v 5. nadpodlaží
Rezervace: e-mail: hudebni@kjm.cz, tel.: 542 532 170
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, příspěvková organizace

Lekce spontánního pohybu s Hanou Hledíkovou. Využití autentického pohybu v terapeutickém procesu. Hledání a nacházení způsobu, jak být v souladu sám se sebou i svým okolím. Počet účastníků je omezen.

OČNÍ JÓGA S PODPOROU HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU

Čas konání: **19:15-20:30 hod.**
Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice
Rezervace: rezervační systém: martinabajerova.isportsystem.cz; dotazy na tel.: 603 866 263
Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Kombinace oční jógy s prvky metod přirozeného zlepšování zraku, která uvolní oči od bolesti a únavy a jógy pro tělo, jež protáhne celé tělo, posílí střed těla, zklidní mysl a pomocí dechových technik uvolní bloky v těle. Poměr oční jógy a jógy pro tělo na lekci je 50/50 %.

ÚTERÝ 14. ČERVNA

WORKSHOP LESNÍ MYSLI V PARKU CENTRA KOCIÁNKA

Čas konání: **16:00-19:00 hod.**
Místo konání: Centrum Kociánka (u vrátnice), Kociánka 93/2, Brno-Královo Pole
Rezervace: e-mail: dlouha.adriana@seznam.cz, tel.: 603 185 529
Organizátor: Lesní mysl

Krátká jednoduchá cvičení, která zvládne úplně kdokoliv a vždy Vás obohatí. Workshop se uskuteční v nádherném parku v Centru Kociánka. Na společně (max. 1,5 km) procházce se seznámíme se čtyřmi jednoduchými třiminutovými cvičeními, lépe řečeno zastaveními, u kterých budeme v podstatě hlavně odpočívat. Povykládám Vám něco z teorie Lesní mysli a odpovím na vše, co Vás bude zajímat.

TANCEHRANÍ

Čas konání: **16:15–17:00 hod.**

Místo konání: bezbariérové Divadlo Barka, Svatopluka Čecha 1405/35a, Brno-Královo Pole

Poznámka: do divadla se vstupuje bočním vchodem (velká plechová vrata) z ulice Charvátská

Rezervace: e-mail: tanec@protyboty.cz; tel.: 739 472 387

Organizátor: Proty Boty, sekce Cyranovy boty, z. s.

Otevřená tanečně-pohybová lekce pro rodiče a děti od 3 let s handicapem i bez. Lekce se mohou zúčastnit rodiče s dětmi s jakýmkoliv typem handicapu, omezení nebo onemocnění i rodiče dětí bez handicapu. Prostřednictvím pohybu, tance a hry prohloubíme blízkost rodičů a dětí. Účastníci se mohou těšit na společnou radost z pohybu a jemný a respektující přístup lektorky.

V TĚLE DOMA

Čas konání: **17:15–18:45 hod.**

Místo konání: bezbariérové Divadlo Barka, Svatopluka Čecha 1405/35a, Brno-Královo Pole

Poznámka: do divadla se vstupuje bočním vchodem (velká plechová vrata) z ulice Charvátská

Rezervace: e-mail: tanec@protyboty.cz; tel.: 739 472 387

Organizátor: Proty Boty, sekce Cyranovy boty, z. s.

Otevřená lekce prožitkového tance pro lidi s handicapem i bez. Akce se mohou účastnit lidé s jakýmkoliv typem handicapu, omezení nebo onemocnění i lidé bez handicapu, kteří se chtějí cítit dobře ve svém těle. Účastníky čeká jemný pohyb, příjemný kolektiv a respektující přístup lektorek.

WORKSHOP LESNÍ MYSLI V CENTRU BRNA (ŠPILBERK)

Čas konání: **17:30–19:00 hod.**

Místo konání: sraz na zastávce MHD Obilní trh, poté přesun do parku kolem Špilberku

Rezervace: e-mail: martinakaipr@email.cz

Organizátor: Lesní mysl

Workshop finského konceptu Lesní mysl propojuje léčivé účinky přírody na tělo a mysl. Krátká jednoduchá cvičení nefyzického charakteru zaměřená na ztišení, relaxaci, dobítí baterek a mezi jednotlivými cvičeními chůze v krásném prostředí Špilberku. Po práci si tak můžete pěkně odpočinout a vyzkoušet něco nového. Akce je pro dospělé, max. počet osob je 10.

ZAPOMÍNÁNÍ – ALZHEIMER?

- Čas konání: **od 16:00 hod.**
Místo konání: Hrnčířská 894/27, Brno-Veveří
Rezervace: tel.: 734 166 378 (volat v pondělí až pátek mezi 13:00–16:00 hod.)
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, kontaktní místo České alzheimerovské společnosti

Debata o Alzheimerově chorobě: jak ji rozpoznáme od „běžného“ zapomínání a zda existuje prevence. Jak se nemoc projevuje, co můžeme v každé fázi očekávat, jak s nemocným efektivně komunikovat a kdo může s nemocným pomoci. Prostor bude také na konkrétní příklady z praxe a dotazy.

STŘEDA 15. ČERVNA

CESTOU JOSEFA UHRA

- Čas konání: **od 9:00 hod.**
Poznámka: Sraz je na nádraží ČD na zastávce Královo Pole v 8:45 hod. Vlak z Brna odjíždí v 9:06 hod. ze zastávky Královo Pole, v Tišnově je přestup na vlak do Borače.
Organizátor: Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno, zapsaný spolek

Výlet k rodnému domu učitele a spisovatele Josefa Uhra. Vlakem dojedeme do Borače, odkud se vydáme k jeho domu a přes Štěpánovice a kolem železniční tratě zpět do Tišnova. Návrat do Brna vlakem je plánován ve 13:29 nebo v 14:30 hod.

PŘEDSTAVENÍ AKTIVIT PRO AKTIVNÍ SENIORY

- Čas konání: **10:00–15:00 hod.**
Místo konání: Senior Point Brno, Mendlovo náměstí 907/1a, Brno-Staré Brno
Rezervace: tel.: 543 212 870
Organizátor: Společně, o.p.s.

V rámci Dne otevřených dveří Senior Pointu Brno Vám představíme aktuální nabídku na letní měsíce pro seniory v Brně, můžete si potrérovat paměť, zacvičit si a zúčastnit se různých workshopů. Akce se koná v areálu opatství.

WORKSHOP NORDIC WALKING

- Čas konání: **17:30–19:00 hod.**
Místo konání: Dusíkova 824/5, Brno-Lesná (společenské centrum Maják)

Rezervace: e-mail: miroslav.mira@email.cz

Organizátor: Nordic sports s. r. o.

Účastníci se seznámí se základy techniky chůze s nordic walking holemi v okolí Lesné. Akce je určena pro zdravé osoby, hole budou k zapůjčení.

DALŠÍ AKCE

VYŠETŘENÍ PAMĚTI

Místo konání: Hrnčířská 894/27, Brno-Veveří

Rezervace: tel. 734 166 378 (volat v pondělí až pátek mezi 13:00–16:00 hod.)

Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, kontaktní místo České Alzheimerovy společnosti

Vyšetření paměti je určeno primárně pro osoby starší 60 let, po absolvování pár testů na místě zjistíme, zda jsou potíže s pamětí v normě, nebo je potřeba řešit s odborníky, příp. doporučíme, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně. Čas a datum se domlouvá pouze telefonicky.

PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ K ODHALENÍ ONEMOCNĚNÍ CHOPN (CHRONICKÁ OBSTRUKČNÍ PLICNÍ NEMOC)

Poznámka: Na uvedeném telefonním čísle s Vámi lékaři provedou krátký rozhovor, na základě kterého se domluvíte na případném termínu vyšetření. Na bezplatné vyšetření je možné se objednat na telefonním čísle 778 543 698 ve všední dny mezi 12:00 a 15:00, a to až do konce listopadu 2022.

Organizátor: Národní screeningové centrum Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR ve spolupráci s FN Brno

Bohunická nemocnice zve opět lidi s dýchacími obtížemi na vyšetření. Kouříte více než 10 let, pociťujete dušnost při námaze a je vám 40 až 69 let? Právě s Vámi by se rádi setkali lékaři z Kliniky nemocí plicních a tuberkulózy Fakultní nemocnice Brno. Ti zvou tuto rizikovou skupinu na preventivní vyšetření, aby zachytili časná stadia chronické obstrukční plicní nemoci v populaci.

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA.

AKTUÁLNÍ INFORMACE VČETNĚ MEDAILONKŮ ORGANIZACÍ NAJDETE NA:

ZDRAVI.BRNO.CZ



ZDRAVÍ A BRNO MÁME JEN JEDNO

Zadal | Odbor zdraví
Grafické zpracování | Kancelář marketingu a cestovního ruchu
Náklad | 3 000 ks
Vydal | Statutární město Brno, Magistrát města Brna
2022