

B | R | N | O



**29.**  
ročník

# BRNĚNSKÉ DNY PRO ZDRAVÍ

**PROGRAM**

**1.–18. června 2023**

Vážení spoluobčané, Brňané,

jaro je krásné období, které nás láká vyjít si ven – sami nebo s celou rodinou – a třeba se i dozvědět něco zajímavého o zdraví a zdravém životním stylu.

Dovoluji si vás pozvat na již 29. ročník tradiční kampaně Brněnské dny pro zdraví, kterou slavnostně zahájíme 1. června na náměstí Svobody, kde pro vás bude od 15 do 18 hodin připraven bohatý program.

Během kampaně, která potrvá od 1. do 18. června, se budete moci zúčastnit mnoha zajímavých aktivit zaměřených na vaše zdraví a zdravý životní styl.

Abyste se v nich dobře zorientovali, sepsali jsme je pro vás do přehledné programové brožury. Vybrat si tak můžete například z odborných přednášek nebo různých činností, jako jsou zdravotní cvičení pro ženy se zaměřením na posílení pánevního dna a zpevnění celé postavy nebo jóga pro děti a dospělé. Ženy a slečny, které mají rády tanec, mohou navštívit kurzy flamenca s vějířem nebo balet pro dospělé začátečníky.

Před prázdninami bude jistě užitečné rozvíjet také svoje koordinační dovednosti na lodce a dozvědět se něco o říši hmyzu a bylinkách. Kluci i holky si mohou vyzkoušet florbal nebo lekce výcviku terénní cyklistiky. Na své si přijdou i rodiny s dětmi nebo senioři, kteří budou mít příležitost otestovat si třeba paměť.

Velmi aktuálními tématy současnosti, kterých se během kampaně také dotkneme, jsou léčba neplodnosti nebo endometriózy a rovněž schopnost provést si samovyšetření prsou a varlat. A nezapomněli jsme samozřejmě ani na výživové poradenství a měření složení těla.

Všichni víme, že informace a zdraví jsou k nezaplacení, proto vás ještě jednou srdečně zveme na naše akce, aby pro vás nejen léto a nadcházející prázdniny byly radostné.

Přeji hodně zdraví.



MUDr. Dagmar Seidlová, Ph.D.

členka ZMB  
pro plnění úkolů v oblasti zdravotnictví

### SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ KAMPANĚ

Datum a čas: **1. 6. 2023 | 15:00–18:00 hod.**

Místo konání: náměstí Svobody

Na slavnostním zahájení kampaně na podporu zdraví a zdravého životního stylu vám představíme program kampaně, na stáncích i pódiu vás seznámíme se spolupracujícími organizacemi a jejich činností.

Budete si moci vyzkoušet resuscitaci na figuríně, přístroj AED a naučíte se ovládat mobilní aplikaci Záchranka pro tísňové volání, děti zjistí, jak funguje tísňové volání na číslo 155, a svůj aktuální zdravotní stav můžete zkontrolovat s odborníky. Dozvíte se informace o prevenci onkologických onemocnění i samovyšetření, nutriční terapeuti vám poradí se správnou výživou, zásadami zdravého talíře, složení těla zjistíte na přístroji InBody.

Poradenství a konzultace rodičům nabídnou psychologové a sociální pracovníci zaměřující se na podporu rodin s dětmi a duševní obtíže. Seznámíme vás s Centrem reprodukční medicíny ve FN Brno. Senioři zjistí, jaké aktivity jsou pro ně připraveny v rámci Senior Pointů včetně činnosti sociálně-právní poradny. Důležité informace vám sdělí odborníci z poradny pro pečující a pozůstalé. K dispozici bude také poradenství ohledně očkování cestovní medicíny, rozborů pitné i studniční vody, plísně v bytech a domech nebo měření azbestu.

Představíme vám systém Jóga v denním životě se zaměřením na účinky jógy pro specifické zdravotní potřeby s možností zacvičit si. Vyzkoušet si budete moci různé výtvarné techniky, pro děti od 2 let bude připravena výtvarná dílnička. Pozveme vás na jízdu na bruslích Brnem, děti si budou moci zahrát florbal na mobilním hřišti (pomůcky zapůjčíme). Pro malé návštěvníky bude připraven další zábavný program, taneční a hudební vystoupení.

### ČTVRTEK 1. ČERVNA

#### POWERJOGA

Čas konání: **7:30–8:25 hod.**

Místo konání: Hrnčířská 573/6, Brno-Ponava

Rezervace: osobně na recepci nebo na tel.: 541 242 769

Poznámka: vstupné činí 70 Kč

Organizátor: JS-Fitness

Cvičení vám krásně protáhne a posílí svaly, procvičíte koordinaci a rovnováhu, jednotlivé pozice působí pozitivně i na vnitřní orgány. Pomůže vám najít harmonii těla a mysli, což vede k odbourání stresu a napětí.

## ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO ŽENY

- Čas konání: **7:30–8:30 hod.**  
Místo konání: Oblá 428/51, Brno – Nový Lískovec  
Rezervace: osobně na adrese organizace v provozní době po–pá:  
8:30–12:30 hod.; e-mail: mcsedmikraska@volny.cz;  
tel.: 773 907 909  
Poznámka: rezervaci je třeba provést do 26. 5. 2023  
Organizátor: Mateřské centrum Sedmikráska Brno z.s.

Zdravotní cvičení bude zaměřeno na práci s hlubokým stabilizačním systémem, posílení pánevního dna, zpevnění celé postavy, správné držení těla, rovnováhu, celkovou relaxaci. Cílem cvičení je zmírnění až odstranění problémů jako je např. rozestup břišního svalstva, bolesti zad, inkontinence.

## WORKSHOP LESNÍ MYSLI

- Čas konání: **17:00–19:00 hod.**  
Místo konání: sraz je na začátku Obilního trhu, poté přesun do parku  
kolem Špilberku  
Rezervace: e-mail: martinakaipr@email.cz  
Poznámka: akce je určena pro dospělé, max. počet osob je 10  
Organizátor: Lesní mysl

Workshop finského konceptu Lesní mysl propojující léčivé účinky přírody na tělo a mysl. Krátká jednoduchá cvičení ne fyzického charakteru jsou zaměřena na ztišení, relaxaci, dobití baterek, mezi jednotlivými cvičeními je chůze.

## PÁTEK 2. ČERVNA

## DLOUHODOBÉ KOJENÍ A VÝŽIVA DĚTÍ

- Čas konání: **9:00–12:00 hod.**  
Místo konání: Oblá 428/51, Brno – Nový Lískovec  
Rezervace: osobně na adrese organizace v provozní době po–pá:  
8:30–12:30 hod.; e-mail: mcsedmikraska@volny.cz;  
tel.: 773 907 909  
Poznámka: Rezervaci je třeba provést do 26. 5. 2023.  
Organizátor: Mateřské centrum Sedmikráska Brno z.s.

Přednáška a beseda o fyziologických, neurobiologických a psychosociálních přínosech dlouhodobého kojení na zdraví dítěte a zdravé stravování dětí.

## ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Čas konání: **10:00–10:55 hod.**  
Místo konání: Hrnčířská 573/6, Brno-Ponava  
Rezervace: osobně na recepci nebo na tel.: 541 242 769  
Poznámka: vstupné činí 70 Kč  
Organizátor: JS-Fitness

Na lekci se naučíte cvičit a pracovat s pánevním dnem a postupně dojít k uvědomění, jak vaše tělo funguje, jak je důležité být fyzicky i psychicky v rovnováze.

## JÓGA S YOGA & VISION CENTER NA DNI S RADNICÍ V ŘEČKOVICÍCH

Čas konání: **od 15:00 hod.**  
Místo konání: Horácké náměstí, Brno-Řečkovice (venkovní hřiště a volné plochy)  
Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Odpolední program plný jógy pro děti a dospělé. Můžete si přijít vyzkoušet jógu, naučíme vás a vaše děti Pozdrav slunci, můžete si vyzkoušet jógové pomůcky, např. jógabločky, válce, balanční čochky atd. Můžete se nechat nést na vlnách vibrací relaxačních zvukových nástrojů – tibetské mísy, šamanské bubny, zvonkohry, kalimby atd.

## SOBOTA 3. ČERVNA

## CHARITATIVNÍ VIRTUÁLNÍ CYKLOZÁVOD ROZTOČ KOLA PRO FENIX

Čas konání: **od 10:00 hod.**  
Místo konání: areál Auto Pokorný Brno-Modřice, Svratecká 845, Modřice  
Rezervace: [www.roztockola.cz](http://www.roztockola.cz)  
Poznámka: výše startovného je dle vybrané kategorie  
Organizátor: ParaCENTRUM Fenix, z. s.

Překonejte sami sebe a roztočte s námi kola pro dobrou věc! Startujeme 3. června 2023 na Mezinárodní den jízdního kola. Výtěžek ze startovného poputuje na fyzioterapii klientů ParaCENTRA Fenix po poškození míchy.

## JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ A ZDRAVÁ ZÁDA

Čas konání: **10:00–12:00 hod.**

Místo konání: Jógacentrum, Bezručova 66/3, Brno – Staré Brno

Rezervace: online na webu: [www.joga.cz/brno](http://www.joga.cz/brno)

Organizátor: Jóga v denním životě Brno, z.s.

Ukázka cvičení podle systému Jóga v denním životě, které bude zaměřeno na zdravá záda s důrazem na správné provádění pohybů k podpoře fungování páteře a celého těla. Vhodné pro všechny bez omezení.

### NEDĚLE 4. ČERVNA

## SOUTĚŽ ŽACTVA VE VOLNÉM LEZENÍ NA NOVOLÍSKOVECKÉM BALVANU

Čas konání: **od 9:30 hod.**

Místo konání: lezecký balvan v areálu Pod Plachtami v Novém Lískovci (zastávka MHD Kamenný vrch)

Organizátor: Asociace turistických oddílů mládeže TOM 432 Horolezčata

Soutěž podle pravidel boulderingu v kategoriích podle věku a lezeckých zkušeností, na účastníky čekají zajímavé ceny. Na místě je možné si zdarma zapůjčit lezecké boty.

### PONDĚLÍ 5. ČERVNA

## KOLEM ŘEKY NAUČIT SE ŘEKY

Čas konání: **13:30–16:00 hod.**

Místo konání: Obřany – Bílovice nad Svitavou

Rezervace: e-mail: [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz); tel.: 730 805 857

Poznámka: Kapacita míst je omezená. Akce je určena pro účastníky ve věku 55+.

Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s.

Jednou z důležitých aktivit pro mozek je chůze. Poďte s námi nenáročnou trasou z Obřan do Bílovic nad Svitavou kolem řeky a naučte se s námi z paměti 10 nejdelších řek České republiky. Trasa je dlouhá 5 km, v její polovině si uděláme pauzu a budeme se věnovat mnemotechnickým pomůckám pro lepší zapamatování.

## VODNÍ SVĚT NA ŘECE SVRATCE

Čas konání: **od 15:00 hod.**

Místo konání: Loděnice CESA VUT, Veslařská 370/29, Brno-Jundrov; autobusová zastávka MHD Jundrovský most nebo Optátova, naproti je restaurace Na Piavě.

Rezervace: e-mail: novakovas@cesa.vutbr.cz; tel.: 732 613 208

Poznámka: Akce je určena pro širokou veřejnost – rodiče s dětmi, starší děti, dospělí. K dispozici bude výběr z těchto lodí: 5x pálava, 1x raft, 5x kajak a 2 x plastová kanoe. V přihlášce je třeba uvést termín, počet osob a typ lodi (pálava, raft, kajak, kanoe). Starší děti od 10 let musí být plavci. Pro skupinu je zajištěn vodácký instruktor.

Rozpis časů: od 15:00 rodiče a děti (od 4 do 10 let)  
od 16:30 starší děti (od 10 do 17 let, dospělí)  
od 18:00 dospělí

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.

## METABOLICKÝ SYNDROM MS

Čas konání: **15:00–15:40 hod.**

Místo konání: Kounicova 684/16, Brno-Veveří, učebna 203

Rezervace: e-mail: jaitnerova.michala@voszbrno.cz; tel.: 542 213 907 (rezervace do 2. 6. 2023)

Poznámka: Kapacita míst je omezená.

Organizátor: Vyšší odborná škola zdravotnická Brno, příspěvková organizace (Bc. Michala Jaitnerová)

Častou komplikací nezdravého životního stylu je tzv. metabolický syndrom (zkráceně MetS). V poslední době slyší tuto diagnózu čím dál víc pacientů. Metabolický syndrom nebolí, u nás můžete zkontrolovat přítomnost rizikových faktorů.

## PODVEČERNÍ HATHA JÓGA PRO VŠECHNY

Čas konání: **18:00–19:00 hod.**

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

Rezervace: osobně na adrese organizace v provozní době po–pá:  
8:30–12:30 hod.; e-mail: mcsedmikraska@volny.cz;  
tel.: 773 907 909

Poznámka: Rezervaci je třeba provést do 2. 6. 2023. Počet míst na lekci je 10 osob. Lekce je vhodná pro všechny, začátečníky i pokročilejší (ženy i muže).

Organizátor: Mateřské centrum Sedmikráska Brno z.s.

Připravili jsme pro vás hodinu jógy, v rámci které společně posílíme, protáhneme a zrelaxujeme tělo i mysl. Během hodiny si vyzkoušíme dechové techniky, zacvičíme si jógovou sestavu vhodnou pro přechod z jarního do letního období. Na závěr nebude chybět vedená relaxace.

### ÚTERÝ 6. ČERVNA

## HAPPY YOGA: DOPOLEDNÍ JÓGAHRÁTKY (JÓGA PRO DĚTI 2–3 ROKY S RODIČEM)

Čas konání: **9:30–10:25 hod.**

Místo konání: Měřičkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: <https://martinabajerova.isportsystem.cz/>;  
případné dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Jóga pro děti ve věku 2–3 roky s rodičem. Na této ukázkové lekci se s dětmi pomyslně vydáte ke zvířátkům na výlet do zoo. V rámci příběhu se s dětmi naučíte pozice zvířátek, které děti baví. Hravou formou za aktivní přítomnosti rodiče se děti učí zapojovat tělíčko. Využívají se velké balóny, čocky, válce, bločky atd. Relaxace s hudebními jógovými nástroji na konci lekce v maminčině nebo tatínkově náruči je pro děti nádherné zklidnění.

## JAK BÝT V POHODĚ

Čas konání: **10:00–15:00 hod.**

Místo konání: Senior Point Brno, Mendlovo nám. 907/1a, Brno – Staré Brno

Rezervace: e-mail: [brno@seniorpointy.cz](mailto:brno@seniorpointy.cz); tel.: 543 212 870; nebo osobně v provozní době Senior Pointu Brno

Organizátor: Společně, o.p.s.



V rámci dne otevřených dveří jsme pro vás připravili 2 bloky: prevence a jak rozpoznat začínající ztrátu sluchu – Tichý svět, jistota a bezpečí pro seniory v každé chvíli – Anděl strážný. Představíme vám registrované sociální služby zajišťující pomoc a podporu v případě změn, zhoršujícího se zdravotního stavu, orientace v zažívané situaci u vás nebo někoho z vašich blízkých. Ukázky aktivit a pomůcek.

## **ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ NEJEN PRO SENIORY**

Čas konání: **10:00–10:55 hod.**  
Místo konání: Hrnčířská 573/6, Brno-Ponava  
Rezervace: osobně na recepci nebo na tel.: 541 242 769  
Poznámka: vstupné činí 70 Kč  
Organizátor: JS-Fitness

Cviky jsou lehké a pomalé se zaměřením na uvolnění svalů a kloubů, na šetrné protažení těla a jemné posílení problematických partií.

## **PORADNA PRO LÉČBU ENDOMETRIÓZY**

Čas konání: **14:00–17:00 hod.**  
Místo konání: online konzultace  
Rezervace: Registrace je možná přes Reservio. K dispozici jsou 20minutové konzultační bloky, do nichž je třeba se předem registrovat. Podrobné informace jak se registrovat najdete na našem Facebooku @cermedbrno a na Instagramu @cermedbrno.  
Organizátor: Gynekologicko-porodnická klinika FN Brno (MUDr. Eliška Gazárková)

Včasně vyšetření a následná léčba endometriózy mohou zachránit vaši plodnost. Pokud máte podezření, že se u vás endometrióza vyskytuje, neodkládejte vyšetření u nás.

## **PORADNA PRO LÉČBU NEPLODNOSTI**

Čas konání: **14:00–17:00 hod.**  
Místo konání: online konzultace  
Rezervace: Registrace je možná přes Reservio. K dispozici jsou 20minutové konzultační bloky, do nichž je třeba se předem registrovat. Podrobné informace jak se registrovat najdete na našem Facebooku @cermedbrno a na Instagramu @cermedbrno.

Organizátor: Gynekologicko-porodnická klinika FN Brno (MUDr. Lenka Mekiňová)

Párů, které mají problémy s početím, velmi rychle přibývá. U mužů je to dáno především kvalitou spermií, u žen je nejčastější příčinou snížení počtu životaschopných vajíček, k němuž dochází s přibývajícím věkem. Někdy je zapotřebí jen větší množství trpělivosti. To vše u nás zjistíme, stačí si domluvit konzultaci.

## **ZÁKLADEM JE UMĚT SPRÁVNĚ DÝCHAT**

Čas konání: **15:00–15:40 hod.**

Místo konání: Kounicova 684/16, Brno-Veveří, učebna 203

Rezervace: e-mail: jaitnerova.michala@voszbrno.cz; tel.: 542 213 907  
(rezervace do 5. 6. 2023)

Poznámka: kapacita míst je 30 osob

Organizátor: Vyšší odborná škola zdravotnická Brno, příspěvková organizace (Bc. Michala Jaitnerová)

Výhodné, optimální, chcete-li správné dýchání je nepominutelným nástrojem při zvládnání našeho fyzického i emocionálního zdraví. Prvním krokem k jeho dobrému využití je naučit se dech vnímat. Přijďte si to vyzkoušet k nám.

## **FLORBAL PRO KLUKY A HOLKY (1.–5. TŘÍDA)**

Čas konání: **15:30–16:30 hod.**

Místo konání: ZŠ Mutěnická, Brno-Vinohrady

Rezervace: e-mail: nabor@florbalzidenice.cz

Organizátor: Florbal Židenice, z.s.

Florbal není jenom hra, je to druhý nejoblíbenější sport v Česku a zároveň životní styl! Zveme všechny kluky a holky z prvních až pátých tříd na ukázkový trénink Florbalu Židenice. Vyber si trénink, vezmi si sportovní obuv, oblečení a klidně i kamaráda/ku, přijď v daný čas a vyzkoušej si to. Florbalové vybavení ti zapůjčíme. Těšíme se na tebe!

## **CHILD YOGA: JÓGA PRO ŠKOLKOVÉ DĚTI VE VĚKU 3–6 LET S RODIČEM**

Čas konání: **16:00–16:55 hod.**

Místo konání: Měřičkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: <https://martinabajeroval.isportsystem.cz>;  
případné 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 nohu a podporuje tak správné držení těla. Relaxace s hudebními jógovými nástroji na konci lekce v maminčině nebo tatínkově náruči je pro děti nádherné zklidnění.

## **V TĚLE DOMA – LEKCE PŘIROZENÉHO POHYBU A TANCE**

Čas konání: **16:45–18:15 hod.**

Místo konání: SVČ Lužánky – odloučené pracoviště, Solniční 240/12, Brno-město

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

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

Lekce přirozeného pohybu a tance je otevřená všem zájemcům, kteří se chtějí cítit dobře ve svém těle. Mohou se jí účastnit i lidé s jakýmkoliv typem handicapu (zdravotní postižení nebo znevýhodnění), senioři i lidé, kteří nemají žádnou předchozí taneční zkušenost. Lekce je zaměřená na fyzické a duševní uvolnění, vnímání těla a prožitek z tance a pohybu.

## **ARABSKÉ FLAMENCO S VĚJÍŘEM – TANEČNÍ LEKCE PRO SLEČNY A DÁMY**

Čas konání: **17:00–18:00 hod.**

Místo konání: ateliér tance Baletkou, Antonínská 552/5, Brno-Veveří (ve dvoře)

Rezervace: e-mail: irenatany@seznam.cz

Organizátor: Baletkou, Školička & ateliér tance

Lekce jsou určeny pro ženy, které chtějí žít aktivně, tančit a mít radost ze života.

## **ARABSKÉ FLAMENCO S VĚJÍŘEM – TANEČNÍ LEKCE PRO SLEČNY A DÁMY**

Čas konání: **19:30–20:30 hod.**

Místo konání: ateliér tance Baletkou, Antonínská 552/5, Brno-Veveří (ve dvoře)

Rezervace: e-mail: irenatany@seznam.cz

Organizátor: Baletkou, Školička & ateliér tance

Lekce jsou určeny pro ženy, které chtějí žít aktivně, tančit a mít radost ze života.

## **ZÁŽITKOVÉ MALOVÁNÍ MIMI S MAMI**

Čas konání: **10:30–11:30 hod.**

Místo konání: Ateliér ArteSvět, Lidická 1869/28, Brno – Černá Pole

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

Poznámka: Vhodné pro děti od 2,5–5 let. Ve skupině je maximálně 8 dětí.

Organizátor: Ateliér ArteSvět

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.

## **PROČ TO KOJÍCÍ ŽENY MAJÍ TAK TĚŽKÉ?**

Čas konání: **14:00–16:00 hod.**

Místo konání: FN Brno Bohunice, Gynekologicko-porodnická klinika, Jihlavská 340/20, Brno-Bohunice, pavilon Z, posluchárna

Rezervace: Registrace je možná přes Reservio. K dispozici je 20 míst. Nutná je předchozí registrace. Postup, jak se registrovat, najdete na našem Facebooku @porodnicebrno a na Instagramu @porodnicebrno.

Organizátor: Gynekologicko-porodnická klinika FN Brno (PhDr. Miloslava Kameníková)

Jaké jsou mýty v souvislosti s kojením a jakým mohou maminky čelit překážkám? To vše se dozvíte na interaktivní přednášce.

## **ALZHEIMEROVA CHOROBA – JAK JI POZNAT**

Čas konání: **15:00–15:40 hod.**

Místo konání: Kounicova 684/16, Brno-Veveří, učebna 203

Rezervace: e-mail: jaitnerova.michala@voszbrno.cz; tel.: 542 213 907 (do 5. 6. 2023)

Poznámka: Kapacita míst je 30 osob.

Organizátor: Vyšší odborná škola zdravotnická Brno, příspěvková organizace (Bc. Michala Jaitnerová, Mgr. Jaroslava Polášková)

Jak u vašich blízkých rozpoznat, zda jde jen o běžné zhoršení paměti související s věkem nebo o nastupující Alzheimerovu chorobu, tzv. epidemii třetího tisíciletí? Přijďte se otestovat.

## FLORBAL PRO KLUKY A HOLKY

Čas konání: **15:30–19:00 hod.**

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

Rezervace: e-mail: nabor@florbalzidenice.cz

Poznámka: 15:30–16:30 – holky a kluci (ročník narození 2012–2015)  
16:30–17:30 – holky a kluci (ročník narození 2016 a mladší)  
17:30–19:00 – pouze kluci (ročník narození 2007–2011)

Organizátor: Florbal Židenice, z.s.

Florbal není jenom hra, je to druhý nejoblíbenější sport v Česku a zároveň životní styl! Zveme všechny kluky a holky od 4 do 15 let na ukázkový trénink Florbalu Židenice. Vyber si trénink, vezmi si sportovní obuv, oblečení a klidně i kamaráda/ku, přijď v daný čas a vyzkoušej si to. Florbalové vybavení ti zapůjčíme. Těšíme se na tebe!

## PROŽITKOVÉ BUBNOVÁNÍ

Čas konání: **od 16:00 hod.**

Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně – pobočka Bohunice, Lány 85/3, Brno-Bohunice

Rezervace: e-mail: lany@kjm.cz; tel.: 547 211 746

Poznámka: Počet míst je omezen.

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, příspěvková organizace

Udělejte něco pro své zdraví a přijďte zrelaxovat při společné hře na djembé a rámové bubny s lektorkou celostní muzikoterapie Jitkou Málkovou.

## NA SKÁLE BEZPEČNĚ

Čas konání: **od 16:00 hod.**

Místo konání: lezecký balvan v areálu Pod Plachtami v Novém Lískovci (zastávka MHD Kamenný vrch)

Poznámka: Potřebné vybavení se půjčuje na místě. Doprovod rodičů u mladších dětí je vhodný.

Organizátor: Asociace turistických oddílů mládeže TOM 432 Horolezčata

Instruktaž a nácvik bezpečného pohybu na skále pro veřejnost.

## POMÁHÁME SE ZMĚNOU ŽIVOTNÍHO STYLU

Čas konání: **16:00–17:00 hod.**

Místo konání: Pekařská 664/53, Brno – Staré Brno, budova B1 (6. patro), rohová konferenční místnost, dveře č. 6.031

Rezervace: e-mail: [martina.bruzlova@fnusa.cz](mailto: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. Představení intervenčního lifestylového programu, měření složení těla a sebediagnostika.

## ARTETERAPIE PRO DOSPĚLÉ

Čas konání: **17:00–20:00 hod.**

Místo konání: Ateliér ArteSvět, Lidická 1869/28, Brno – Černá Pole

Rezervace: e-mail: [zzieglerova@artesvet.cz](mailto:zzieglerova@artesvet.cz); web: [www.artesvet.cz](http://www.artesvet.cz)

Poznámka: Kapacita míst je 8 osob.

Organizátor: Ateliér ArteSvět

Ukázka arteterapeutického ateliéru jako jedna z možností sebepoznání, relaxace, práce s hladinou stresu, rozvoje kreativního myšlení, a to prostřednictvím výtvarné tvorby. Možnost seznámení se s různými druhy výtvarných technik. Cílová skupina je 18–99 let.

## ČTVRTEK 8. ČERVNA

### POWERJOGA

Čas konání: **7:30–8:25 hod.**

Místo konání: Hrnčířská 573/6, Brno-Ponava

Rezervace: osobně na recepci nebo na tel.: 541 242 769

Poznámka: vstupné činí 70 Kč

Organizátor: JS-Fitness

Cvičení vám krásně protáhne a posílí svaly, procvičíte koordinaci a rovnováhu, jednotlivé pozice působí pozitivně i na vnitřní orgány. Pomůže vám najít harmonii těla a mysli, což vede k odbourání stresu a napětí.

### MUZIKOTERAPIE

Čas konání: **10:00–12:00 hod.**

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

Rezervace: e-mail: petr.skranc@klarapomaha.cz; tel.: 739 011 672  
Poznámka: Dovednosti ve hře na hudební nástroj, zpěvu a čtení z notového zápisu nejsou od účastníků programu muzikoterapie vyžadovány. Akce je vhodná pro všechny zájemce z řad veřejnosti.  
Organizátor: Klára pomáhá z. s.

Muzikoterapie neboli léčba hudbou je samostatná metoda, která používá hudbu jako léčebný prostředek. Muzikoterapie má své specifické cíle, které jsou nehudební povahy. Akce muzikoterapie bude zaměřena na zlepšení komunikace a pohybové koordinace, celkové zklidnění a vyrovnaní lidského organismu prostřednictvím relaxačních metod a dalších muzikoterapeutických postupů. Součástí programu bude praktická ukázka hry na muzikoterapeutické hudební nástroje.

## PROHLÍDKA BIOBANKY CELSPAC

Čas konání: **10:00–18:00 hod.**  
Místo konání: RECETOX, prostory Biobanky CELSPAC, Kamenice 753/5, Brno-Bohunice, 1. podzemní podlaží, pavilon D29  
Rezervace: prostřednictvím reservačního systému pod odkazem: [rezervace.celspac.cz/celspac2](https://rezervace.celspac.cz/celspac2)  
Poznámka: Na prohlídku je třeba se registrovat. Prohlídky budou probíhat v následující časy: 10:00, 11:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00 hod.  
Organizátor: RECETOX, Přírodovědecká fakulta Masarykovy univerzity

Navštivte ojedinělé prostory Biobanky CELSPAC Masarykovy univerzity! Ukážeme vám odkud a kam putují biologické vzorky, jak je s nimi zacházeno a jak jsou uloženy pro další výzkum lidského zdraví.

## CVIČENÍ PRO ŽENY

Čas konání: **10:00–11:00 hod.**  
Místo konání: Opletalova 600/6, Brno-město  
Rezervace: prostřednictvím objednávkového formuláře: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-ukazkova-lekce>  
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.

## **PORADNA PRO LÉČBU ENDOMETRIÓZY**

- Čas konání: **14:00–17:00 hod.**  
Místo konání: online konzultace  
Rezervace: Registrace je možná přes Reservio. K dispozici jsou 20minutové konzultační bloky, do nichž je třeba se předem registrovat. Podrobné informace jak se registrovat najdete na našem Facebooku @cermedbrno a na Instagramu @cermedbrno.  
Organizátor: Gynekologicko-porodnická klinika FN Brno (MUDr. Eliška Gazárková)

Včasné vyšetření a následná léčba endometriózy mohou zachránit vaši plodnost. Pokud máte podezření, že se u vás endometrióza vyskytuje, neodkládejte vyšetření u nás.

## **PORADNA PRO LÉČBU NEPLODNOSTI**

- Čas konání: **14:00–17:00 hod.**  
Místo konání: online konzultace  
Rezervace: Registrace je možná přes Reservio. K dispozici jsou 20minutové konzultační bloky, do nichž je třeba se předem registrovat. Podrobné informace jak se registrovat najdete na našem Facebooku @cermedbrno a na Instagramu @cermedbrno.  
Organizátor: Gynekologicko-porodnická klinika FN Brno (MUDr. Lenka Mekiňová)

Párů, které mají problémy s početím, velmi rychle přibývá. U mužů je to dáno především kvalitou spermií, u žen je nejčastější příčinou snížení počtu životaschopných vajíček, k němuž dochází s přibývajícím věkem. Někdy je zapotřebí jen větší množství trpělivosti. To vše u nás zjistíme, stačí si domluvit konzultaci.

## **JAK NA SAMOVYŠETŘENÍ PRSU A VARLAT**

- Čas konání: **15:00–15:40 hod.**  
Místo konání: Kounicova 684/16, Brno-Veveří, učebna 203  
Rezervace: e-mail: jaitnerova.michala@voszbrno.cz; tel.: 542 213 907 (do 6. 6. 2023)  
Organizátor: Vyšší odborná škola zdravotnická Brno, příspěvková organizace (Mgr. Jaroslava Polášková)

Samovyšetření prsu a varlat je velmi důležitým způsobem, jak zjistit rakovinu včas a v léčitelné fázi. Nabízíme vám využití nácvikového modelu, na



němž lze demonstrovat správné manuální vyšetření a diskusi o normálních a abnormálních nálezech.

## FLORBAL PRO KLUKY A HOLKY

Čas konání: **15:00–16:30 hod.**  
Místo konání: ZŠ Novolíšeňská, Novolíšeňská 2411/10, Brno-Líšeň  
Rezervace: e-mail: nabor@florbalzidenice.cz  
Poznámka: 15:00–15:45 – holky a kluci (1.–2. třída)  
15:45–16:30 – holky a kluci (3.–5. třída)  
Organizátor: Florbal Židenice, z.s.

Florbal není jenom hra, je to druhý nejoblíbenější sport v Česku a zároveň životní styl! Zveme všechny kluky a holky z prvních až pátých tříd na ukázkový trénink Florbalu Židenice. Vyber si trénink, vezmi si sportovní obuv, oblečení a klidně i kamaráda/ku, přijď v daný čas a vyzkoušej si to. Florbalové vybavení ti zapůjčíme. Těšíme se na tebe!

## PÁTEK 9. ČERVNA

### ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Čas konání: **10:00–10:55 hod.**  
Místo konání: Hrnčířská 573/6, Brno-Ponava  
Rezervace: osobně na recepci nebo na tel.: 541 242 769  
Poznámka: vstupné činí 70 Kč  
Organizátor: JS-Fitness

Na lekci se naučíte cvičit a pracovat s pánevním dnem a postupně dojít k uvědomění, jak vaše tělo funguje, jak je důležité být fyzicky i psychicky v rovnováze.

### POHÁDKOVÝ PARK – VÝPRAVA DO ŘÍŠE HMYZU

Čas konání: **15:00–18:00 hod.**  
Místo konání: SEV Hlídka – park Špilberk  
Poznámka: Na akci je vstupné ve výši 60 Kč za dítě.  
Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace

V parku Špilberk na vás čekají pohádkové postavičky z hmyzí říše. Budou tu pro vás připraveny pohybové hmyzí hry, různé zábavné vyrábění i zajímavosti o našem hmyzu a informace o jeho úbytku. A ti odvážní si mohou vyzkoušet i kontakt s živým hmyzem či kulinářské speciality z hmyzu.

## **FLORBAL POUZE PRO DÍVKY (ROČNÍKY NAROZENÍ 2011–2017)**

Čas konání: **17:00–18:30 hod.**  
Místo konání: Sokol Gajdošova, Gajdošova 1300/18, Brno-Židenice  
Rezervace: e-mail: nabor@florbalzidenice.cz  
Organizátor: Florbal Židenice, z.s.

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 11 let na ukázkový trénink Florbalu Židenice! Vyber si trénink, vezmi si sportovní obuv, oblečení a klidně i kamarádku, přijď v daný čas a vyzkoušej si to. Florbalové vybavení ti zapůjčíme. Těšíme se na tebe!

## **BACHOVY ESENCE PRO ŽIVOT – PŘEDNÁŠKA**

Čas konání: **17:00–18:00 hod.**  
Místo konání: Opletalova 600/6, Brno-město  
Rezervace: prostřednictvím objednávkového formuláře:  
<https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/bachovy-esence-pro-zivot-prednaska>  
Organizátor: Centrum Mandala z. s.

Jak používat Bachovy esence a poradit si s negativními emocemi. Na hodi nové přednášce se dozvíte, v čem jsou Bachovy esence tak unikátní a s čím vším dokážou pomoci. Cílovou skupinou jsou všichni, kteří se chtějí seznámit s Bachovými květovými esencemi.

## **JÍZDA MĚSTEM BRNEM**

Čas konání: **od 20:00 hod.**  
Místo konání: parkoviště u restaurace Terasa na ulici Hněvkovského 192/26 proti prodejně LIDL  
Poznámka: Není určeno pro začátečníky, nejde o závod. Více informací najdete na webu: [www.brno-inline.cz](http://www.brno-inline.cz) nebo na Facebooku: <https://www.facebook.com/groups/jizdy.mestem/?ref=share>.  
Organizátor: Black Ice z.s.

Jízda pro celou rodinu na bruslích, kolech, koloběžkách, longboardech. Pojďte se projet po místech, která jsou běžně určena pro automobily. Trasa vede s organizátory a Městskou policií za hudebního doprovodu Rádia Krokodýl po silnicích k OC Olympia, dále pro zájemce pokračuje až k Rajhradu po nové stezce. Návrat na místo startu po cca 1–1,5 hodině, délka trasy je 10/20 km.

### PILATES

Čas konání: **9:00–9:55 hod.**  
Místo konání: Hrnčířská 573/6, Brno-Ponava  
Rezervace: osobně na recepci nebo na tel.: 541 242 769  
Poznámka: vstupné činí 70 Kč  
Organizátor: JS-Fitness

Díky pilates zlepšíte držení těla, posílíte a zpevníte hlavně střed těla. Zlepšíte dýchání a pohybové návyky obecně, lépe si uvědomíte své tělo.

### JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ A ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ

Čas konání: **10:00–11:30 hod.**  
Místo konání: Jógacentrum, Bezručova 66/3, Brno – Staré Brno  
Rezervace: online na webu: [www.joga.cz/brno](http://www.joga.cz/brno)  
Organizátor: Jóga v denním životě Brno, z.s.

Ukázka jógových pozic a technik podle systému Jóga v denním životě zaměřených na relaxaci a protažení v těhotenství i připravujících na porod – vhodné pro těhotné ženy od 13. týdne těhotenství.

### VÍKEND OTEVŘENÝCH ZAHRAD A ZELENÝ BLEŠÁK NA LIPOVÉ

Čas konání: **10:00–15:00 hod.**  
Místo konání: Lipka – pracoviště Lipová, Lipová 233/20, Brno-Pisárky  
Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, příspěvková organizace

Branka do naší ukázkové přírodní zahrady se otevírá. Nechte se inspirovat. Těšit se můžete na odborné poradenství od certifikovaných lektorek. Do zeleného blešáku přineste přebytky svých pokojových nebo zahradních rostlin a odnesete si zase jiné!

### JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ A ZDRAVÉ DĚTI (1,5–3 ROKY)

Čas konání: **10:00–10:45 hod.**  
Místo konání: Jógacentrum, Bezručova 66/3, Brno – Staré Brno  
Rezervace: online na webu: [www.joga.cz/brno](http://www.joga.cz/brno)  
Organizátor: Jóga v denním životě Brno, z.s.

Ukázka cvičení podle systému Jóga v denním životě přizpůsobeného nejmenším dětem (1,5–3 roky) v doprovodu rodičů. Lekce jógy je vedena hrou formou, kdy děti při cvičení provázejí básničky a písničky.

## ÚDOLÍM ODDECHU NA HOLEDNOU

Čas konání: **od 10:00 hod.**

Místo konání: sraz na zastávce MHD Kamenolom (tramvaj č. 3 a 10), dále po žluté značce Údolím oddechu

Organizátor: Asociace TOM ČR, TOM 430 Ještěrky Brno

Vycházka pro celou rodinu Údolím oddechu na rozhlednu Holedná. Po cestě vás čekají pohybové hry a soutěže pro všechny věkové kategorie. Účastníci se mohou těšit na společnou radost z pohybu v kolektivu dětí a dospělých a drobné odměny pro všechny. Svačinu a pití s sebou.

## VÍKEND OTEVŘENÝCH ZAHRAD NA JEZÍRKU

Čas konání: **10:00–15:00 hod.**

Místo konání: Lipka – pracoviště Jezírko, Soběšice ev. č. 97, Brno-Soběšice

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

Zveme vás na prohlídku přírodní zahrady. Návštěvníci si budou moci samostatně nebo s odbornými průvodci prohlédnout prvky přírodní relaxační zahrady jako třeba kořenovou čistírnu odpadních vod, štěrkový trvalkový záhon, vyvýšené záhony či záhon dešťový, který je osázen trvalkami snášejičími střídání období sucha a přemokření.

## VÍKEND OTEVŘENÝCH ZAHRAD NA ROZMARÝNKU

Čas konání: **10:00–18:00 hod.**

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

Poznámka: Prohlídky zahrady budou probíhat v následující časy: 10:30, 12:00, 13:30, 15:00. Permakulturní okénku bude probíhat v čase 16:00–18:00 hod.

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

Zveme vás do zahrady Rozmarýnku, kde si budete moci prohlédnout prvky přírodních zahrad a permakultury v praxi. Teoretický úvod vám poskytne stručně Permaokénko v 16 hod. s naším zkušeným lektorem Čestmírem Holušou. Pro nejmenší bude připravena zahradní stezka s úkoly.

## JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ A ZDRAVÉ DĚTI (3–6 LET)

Čas konání: **11:00–11:45 hod.**

Místo konání: Jógacentrum, Bezručova 66/3, Brno – Staré Brno

Rezervace: online na webu: [www.joga.cz/brno](http://www.joga.cz/brno)

Organizátor: Jóga v denním životě Brno, z.s.

Ukázka cvičení podle systému Jóga v denním životě přizpůsobeného dětem v předškolním věku 3–6 let v doprovodu rodičů. Cvičení jógy je provázené básničkami, písničkami a pohybovými hrami.

## OKÉNKO DO PERMAKULTURY

Čas konání: **16:00–18:00 hod.**

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

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

Jak založit zdravou zahradu bez nutnosti použití chemikálií, s respektem k přírodním zákonitostem a jejich pochopením? Přijďte si prohlédnout zahradu Rozmarýnku a seznámit se se základními prvky permakulturního přístupu navrhování pozemků. Od 10 hod. v zahradě probíhají také komentované prohlídky.

## NEDĚLE 11. ČERVNA

### ÚDOLÍM ODDECHU

Čas konání: **od 9:45 hod.**

Poznámka: Odjezd je v 10:01 hod. ze zastávky MHD Mendlovo nám. bus 37 směr Kohoutovice do zastávky MHD Voříškova. Pěšky půjdeme oborou Holedná k prasátkům a Údolím oddechu pohodlnou chůzí cca 5 km do zastávky MHD Kamenolom (tramvaj č. 10 nebo 3). Návrat je předpokládán kolem 13. hod.

Organizátor: Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno, zapsaný spolek

## VÍKEND OTEVŘENÝCH ZAHRAD NA KAMENNÉ

Čas konání: **14:00–18:00 hod.**

Místo konání: Lipka – pracoviště Kamenná, Kamenná 194/20, Brno-Štýřice

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

Zveme všechny milovníky zeleně a přírodních zahrad na akci v rámci Víkendu otevřených zahrad – do zahrady U Řeky pracoviště Kamenná. Pro zájemce budou připraveny komentované prohlídky, SWAP pokojových rostlin (nezapomeňte pokojovku s sebou také vzít). Na děti budou čekat drobné tvořivé aktivity. Pro všechny návštěvníky bude k dispozici také malé občerstvení a posezení v klidných zákoutích zahrady.

## HVĚZDY A ZDRAVÍ

Čas konání: **15:00–16:00 hod.**

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

Organizátor: Spolek zahrady u smrku, z. s.

Ukazatelé psychosomatiky v horoskopu. Přednáška pražského astropsychologa Ondřeje Habra. Závěr přednášky bude vyhrazen individuálním dotazům.

## PONDĚLÍ 12. ČERVNA

### VÝŽIVA PRO MOZEK

Čas konání: **9:30–11:30 hod.**

Místo konání: Bašty 416/8, Brno-město

Rezervace: e-mail: [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz); tel.: 730 805 857

Poznámka: Kapacita míst je omezená. Akce je zpoplatněna částkou 50 Kč a je určena pro účastníky ve věku 55+.

Organizátor: Spokojený senior - KLAS z.s.

Strava má velký vliv na zdraví našeho mozku. Víte, které potraviny jsou pro výkon mozku zásadní a jak si udržet dobrou paměť? Přijďte na přednášku, kterou povede nutriční terapeutka.

### SCHOOL YOGA: JÓGA PRO MALÉ ŠKOLÁČKY 6–10 LET

Čas konání: **16:00–17:00 hod.**

Místo konání: Měřičkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: <https://martinabajeroval.isportsystem.cz>;  
případné 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 zádových partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k pohybu.

## VODNÍ SVĚT NA ŘECE SVRATCE

Čas konání: **od 15:00 hod.**

Místo konání: Loděnice CESA VUT, Veslařská 370/29, Brno-Jundrov; autobusová zastávka MHD Jundrovský most nebo Optátova; naproti je restaurace Na Piavě.

Rezervace: e-mail: novakovas@cesa.vutbr.cz; tel.: 732 613 208

Poznámka: Akce je určena pro širokou veřejnost – rodiče s dětmi, starší děti, dospělí. K dispozici bude výběr z těchto lodí: 5x pálava, 1x raft, 5x kajak a 2x plastová kanoe. V přihlášce je třeba uvést termín, počet osob a typ lodi (pálava, raft, kajak, kanoe). Starší děti od 10 let musí být plavci. Pro skupinu je zajištěn vodácký instruktor.

Rozpis časů: od 15:00 rodiče a děti (od 4 do 10 let)  
od 16:30 starší děti (od 10 do 17 let, dospělí)  
od 18:00 dospělí

Organizátor: Vysoké učení technické v Brně, Centrum sportovních aktivit

Poznejte vodní svět na řece Svatce, půjčte si lodku 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.

## JÓGA PRO ZDRAVÍ

Čas konání: **od 16:00 hod.**

Místo konání: tělocvična Střední školy informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno, Čichnova 982/23, Brno-Komín

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

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

Jóga pro zdraví, klasická jóga a power jóga pro muže a ženy všech věkových kategorií z řad začátečníků i pokročilých.

## **MUZIKOTERAPEUTICKÁ RELAXACE SE SOŇOU MARKOVOU**

Čas konání: **od 16:30 hod.**  
Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 70/4, Brno-město  
Rezervace: e-mail: hudebni@kjm.cz; tel.: 542 532 170  
Poznámka: Počet míst je omezen. S sebou pohodlné oblečení.  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, příspěvková organizace

Pasivní prožitková relaxace za zvuků nástrojů s přirozeným laděním, při níž dochází ke zklidnění, emočnímu, fyzickému i duševnímu uvolnění, k dodání energie celému organismu a jeho harmonizaci.

## **MOŽNOSTI PRÁVNÍ OCHRANY U ČLOVĚKA S DEMENCÍ**

Čas konání: **od 17:00 hod.**  
Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 70/4, Brno-město, velký sál  
Rezervace: tel.: 731 642 068  
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně

Jak na to? Plná moc, speciální a generální plná moc, smlouva o nápomoci nebo podpoře při rozhodování, předběžné prohlášení, institut dříve vysloveného přání apod.

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

Čas konání: **17:20–18:20 hod.**  
Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice  
Rezervace: rezervační systém: <https://martinabajerova.isportsystem.cz>; případné 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.

## **PODVEČERNÍ HATHA JÓGA PRO VŠECHNY**

Čas konání: **18:00–19:00 hod.**  
Místo konání: Oblá 428/51, Brno – Nový Lískovec  
Rezervace: osobně na adrese organizace v provozní době po–pá: 8:30–12:30 hod.; e-mail: [mcsedmikraska@volny.cz](mailto:mcsedmikraska@volny.cz); tel.: 773 907 909



Poznámka: Rezervaci je třeba provést do 9. 6. 2023. Počet míst na lekci je 10 osob.

Organizátor: Mateřské centrum Sedmikráska Brno z.s.

Připravili jsme pro vás hodinu jógy, v rámci které společně posílíme, protáhneme a zrelaxujeme naše tělo i mysl. Během hodiny si vyzkoušíme dechové techniky, zacvičíme si jógovou sestavu vhodnou pro přechod z jarního do letního období. Na závěr nebude chybět vedená relaxace. Lekce je vhodná pro všechny, začátečníky i pokročilejší (ženy i muže).

## HATHA YOGA

Čas konání: **19:00–20:00 hod.**

Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: <https://martinabajerova.isportsystem.cz/>;  
případně dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

HATHA YOGA pro dospělé je nejvyhledávanější praxe jógy pro každého v jakékoli pokročilosti, zkušenosti a věku. HATHA YOGA protáhne celé tělo, posílí střed těla, zklidní mysl, pomocí dechových technik uvolní bloky v těle. Lekce HATHA YOGY pracuje s pozicemi, které jsou známé a typické pro jógu. Cílem je spojení těla, dechu a prožitku v pozici. Lekce HATHA YOGA v rámci kurzu využívají střední dynamiku i silovou náročnost.

## ÚTERÝ 13. ČERVNA

### POMOZ MI, ABYCH TO DOKÁZAL SÁM

Čas konání: **9:00–11:00 hod.**

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

Rezervace: e-mail: [info@montessori-brno.cz](mailto:info@montessori-brno.cz)

Organizátor: Montessori centrum Brno

Dílničky pro rodiče s dětmi do 3 let, na kterých si děti na různých stanovištích vyzkouší aktivity rozvíjející hrubou i jemnou motoriku. Rodiče se seznámí s montessori připraveným prostředím pro děti do 3 let.

### 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](mailto:zdravaskolicka@seznam.cz)

Poznámka: rezervaci je třeba provést do 12. 6. 2023

Organizátor: Cesta pro děti z.s.

Ukázková lekce cvičení pro rodiče a děti ve věku 2–5 let plná básniček a písniček, při kterých si děti společně s rodiči protáhnou celé tělo a zahrají si spoustu zábavných her. Pohodlné oblečení a sportovní obuv do tělocvičny s sebou.

## ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ NEJEN PRO SENIORY

Čas konání: **10:00–10:55 hod.**

Místo konání: Hrnčířská 573/6, Brno-Ponava

Rezervace: osobně na recepci nebo na tel.: 541 242 769

Poznámka: vstupné činí 70 Kč

Organizátor: JS-Fitness

Cviky jsou lehké a pomalé se zaměřením na uvolnění svalů a kloubů, na šetrné protažení těla a jemné posílení problematických partií.

## JAK BÝT V POHODĚ

Čas konání: **10:00–15:00 hod.**

Místo konání: Senior Point Brno, Mendlovo nám. 907/1a, Brno – Staré Brno

Rezervace: e-mail: brno@seniorpointy.cz; tel.: 543 212 870; nebo osobně v provozní době Senior Pointu Brno

Organizátor: Společně, o.p.s.

V rámci dne otevřených dveří budou připraveny bloky pro představení aktivit podporujících trénink paměti a kognitivních funkcí (cvičení paměti, pozornosti, koncentrace, schopnosti chápat přijímané informace...), získáte základní informace o Alzheimerově chorobě. Máte podezření, že by se u vás nebo někoho z vašeho okolí mohlo jednat o demenci? Kde hledat pomoc, kam se obrátit a jak komunikovat.

## PROČ TO KOJÍCÍ ŽENY MAJÍ TAK TĚŽKÉ?

Čas konání: **14:00–16:00 hod.**

Místo konání: FN Brno Obilní trh, Gynekologicko-porodnická klinika, Obilní trh 11, posluchárna GPK

Rezervace: Registrace je možná přes Reservio. K dispozici je 20 míst. Nutná je předchozí registrace. Postup jak se registrovat najdete na našem Facebooku @porodnicebrno a na Instagramu @porodnicebrno.

Organizátor: Gynekologicko-porodnická klinika FN Brno (PhDr. Miloslava Kameníková)

Jaké jsou mýty v souvislosti s kojením a jakým mohou maminky čelit překážkám? To vše se dozvíte na interaktivní přednášce.

## **BALETNÍ ŠKOLA**

Čas konání: **od 14:30 hod.**

Místo konání: ateliér tance Baletkou, Antonínská 552/5, Brno-Veveří (ve dvoře)

Rezervace: e-mail: baletkou@gmail.com

Poznámka: 14:30–15:15 baletní školička pro děti ve věku 3–5 let

15:30–16:45 baletní školička pro děti ve věku 5–8 let

17:00–17:50 baletní školička pro děti ve věku 8–11 let

Organizátor: Baletkou, Školička & ateliér tance

Baletní škola je určena pro všechny umělce, kteří touží skákat, tančit, točit se a přitom se něco nového naučit. S úsměvem na rtech si děti osvojí správné držení těla, základy baletu, lásku k umění a radost ze života.

## **ZPĚVY, RYTMY, ZVUKY PRO RADOST, UVOLNĚNÍ A HARMONIZACI**

Čas konání: **16:00–19:00 hod.**

Místo konání: přírodní zahrada u smrku, Ramešova, Brno – Královo Pole

Organizátor: Spolek zahrady u smrku, z. s.

Na koncert písní autorské tvorby Věrky Bělehrádkové navazuje společné zvukově-rytmické tvoření a volná hra vhodná i pro děti a poté posezení u ohně.

## **S DĚTMI O INTIMITĚ A VZTAZÍCH**

Čas konání: **16:00–17:00 hod.**

Místo konání: Biskupská 280/7, Brno-město

Rezervace: e-mail: kristany.knoflickova@crsp.cz; web: www.crsp.cz

Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči

Kdy začíná sexuální výchova? Beseda se spoluautorkou knihy Děti to chtějí vědět taky Dagmar Křišovou o tom, jak s dětmi v předškolním věku mluvit o intimních tématech, jak odpovídat na jejich otázky a co jim pořídit za knížky.

## HATHA YOGA

Čas konání: **17:30–18:30 hod.**

Místo konání: Měřičkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: <https://martinabajerova.isportsystem.cz>;  
případné dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

HATHA YOGA pro dospělé je nejvyhledávanější praxe jógy pro každého v jakékoliv pokročilosti, zkušenosti a věku. HATHA YOGA protáhne celé tělo, posílí střed těla, zklidní mysl, pomocí dechových technik uvolní bloky v těle. Lekce HATHA YOGY pracuje s pozicemi, které jsou známé a typické pro jógu. Cílem je spojení těla, dechu a prožitku v pozici. Lekce HATHA YOGY v rámci kurzu využívají střední dynamiku i silovou náročnost.

## BODY SHAPING YOGA

Čas konání: **19:00–20:00 hod.**

Místo konání: Měřičkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: <https://martinabajerova.isportsystem.cz>;  
případné dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Aktivní dynamická jóga pro dospělé zaměřená na tvarování postavy. Pevné břicho, zpevněný střed těla, pevný zadeček, vzpřímená postava... – nic z toho nemusí být jenom přání. Přijďte si vyzkoušet dynamiku se zapojením svalů. Jóga, u které se zpotíte a odcházíte s pocitem dobře vykonané jógové praxe.

## BALET PRO DOSPĚLÉ ZAČÁTEČNÍKY

Čas konání: **19:30–20:30 hod.**

Místo konání: ateliér tance Baletkou, Antonínská 552/5, Brno-Veverří  
(ve dvoře)

Rezervace: e-mail: [baletkou@gmail.com](mailto:baletkou@gmail.com)

Organizátor: Baletkou, Školička & ateliér tance

Lekce je určena pro všechny, kteří chtějí cvičit, protáhnout se a být na chvíli baletkou. Balet je elegantní umění, které přinese do vašeho života smysl pro řád a taky trochu bohémské rozpustilosti.

## **SPORTOVNÍ DOPOLEDNE PRO DĚTI**

Čas konání: **10:00–11:30 hod.**

Místo konání: Šaumannova 4004/20, Brno-Židenice

Rezervace: e-mail: [mssaumanova@seznam.cz](mailto:mssaumanova@seznam.cz)

Organizátor: Mateřská škola, Brno, Šaumannova 20

Sportovní dopoledne plné zábavy a aktivit na školní zahradě pro děti ve věku 3–6 let.

## **YOGA BOYS SCHOOL: JÓGA PRO KLUKY MALÉ ŠKOLÁČKY VE VĚKU 6–10 LET**

Čas konání: **16:00–17:00 hod.**

Místo konání: Měříčkova 2120/20, Brno-Řečkovice

Rezervace: rezervační systém: <https://martinabajerova.isportsystem.cz/>;  
případně dotazy na tel.: 603 866 263

Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Jóga pro mladší kluky ve věku 6–10 let. Program YOGA BOYS spojuje prvky jógy s klučími sny. Učí se zde ásany, které posilují tělo i ducha. Hravou formou se kluci učí správně zapojovat chodidlo a hluboký stabilizační systém a s tím i celou stabilitu těla. Nachází v těle svůj střed, jež je základem bojovníků a dalších ásán. V lekcích se pracuje se všemi principy jógy včetně dechu a relaxací se zvukovými nástroji.

## **CVIČENÍ PRO ŽENY**

Čas konání: **16:30–17:30 hod.**

Místo konání: Opletalova 600/6, Brno-město

Rezervace: prostřednictvím objednávkového formuláře:  
<https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-ukazkova-lekce>

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.

## **YOGA BOYS TEEN: JÓGA PRO KLUKY TEENAGERY VE VĚKU 10-16 LET**

Čas konání: **17:20–18:20 hod.**  
Místo konání: Měřičkova 2120/20, Brno-Řečkovice  
Rezervace: rezervační systém: <https://martinabajerovala.isportsystem.cz>;  
případné dotazy na tel.: 603 866 263  
Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Jóga pro kluky ve věku 10–16 let. Program YOGA BOYS spojuje prvky jógy s principy duše bojovníků v ásanách. Pozice, které motivují kluky k výzvám při posouvání jejich síly, dynamiky, soustředění, pozornosti a výdrže. V lekcích se pracuje se všemi principy jógy včetně dechu a posílení hlubokého stabilizačního systému.

## **ROZTANČENÁ ZAHRA DA**

Čas konání: **18:00–19:00 hod.**  
Místo konání: přírodní zahrada u smrku, Ramešova, Brno – Královo Pole  
Organizátor: Spolek zahrady u smrku, z. s.

Setkání tanečnic tanečního studia Antonínská 5, na kterém předvedou ukázky své zájmové tvorby. Krásné kostýmy v hýřivých barvách jsou také většínou jejich vlastní tvorba.

## **JÓGA PRO ŽENY**

Čas konání: **18:30–19:30 hod.**  
Místo konání: Fryčajova 25/117, Brno-Obřany  
Rezervace: e-mail: [zdravaskolicka@seznam.cz](mailto:zdravaskolicka@seznam.cz)  
Poznámka: Rezervaci je třeba provést do 13. 6. 2023.  
Organizátor: Cesta pro děti z.s.

Ukázková lekce cvičení s posilováním hlubokého stabilizačního systému pro ženy v každém věku a pokročilosti. Podložku na cvičení a láhev s pitím s sebou. Za příznivého počasí cvičíme venku.

## **SOUND-ESSENCE YOGA: JÓGA PRO RELAXACI A ZKLIDNĚNÍ**

Čas konání: **19:00–20:00 hod.**  
Místo konání: Měřičkova 2120/20, Brno-Řečkovice  
Rezervace: rezervační systém: <https://martinabajerovala.isportsystem.cz>;  
případné dotazy na tel.: 603 866 263  
Organizátor: YOGA & VISION CENTER

Jóga propojená s aromaterapií a jemnými zvuky jógových nástrojů pro zklidnění organismu a uvolnění napětí v těle, která využívá prvky dnes velmi populární YIN JÓGY. SOUND-ESSENCE YOGA je vhodná pro všechny, kteří chtějí odpočívat v ásanách, jemným a klidným způsobem protahovat a vnímat tělo pomocí smyslů. Zvuková koupel jógových nástrojů ve spojení s voňavými esencemi je balzám pro duši.

## ČTVRTEK 15. ČERVNA

### KDO SPORTUJE, NEZLOBÍ

Čas konání: **14:00–18:00 hod.**

Místo konání: Brněnská přehrada U Sirky

Poznámka: akce je určena pro děti od 4 do 15 let a jejich doprovod

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 připraveno 15 stanovišť, na kterých prokážou své sportovní umění. Těšit se můžete na trefu do čarodějnice, střelbu na brankaře, opičí dráhu, běh na lyžích a další tradiční i netradiční sportovní disciplíny. Na konci celé akce obdrží děti za vyplněnou kartičku drobnou odměnu.

### BIKER MANIA BRNO

Čas konání: **16:00–18:00 hod.**

Místo konání: Fryčajova 25/117, Brno-Obřany, vstup zahradou

Rezervace: e-mail: [zdravaskolicka@seznam.cz](mailto:zdravaskolicka@seznam.cz)

Poznámka: Rezervaci je třeba provést do 14. 6. 2023.

Organizátor: Cesta pro děti z.s.

Ukázková lekce výcviku terénní cyklistiky pro děti ve věku 6–15 let. Odložte mobily a přijďte se naučit spoustu nových triků. Vlastní cyklistická výbava v bezvadném stavu je podmínkou.

### POTKEJ SE SE SEBOU

Čas konání: **od 16:00 hod.**

Místo konání: Kontaktní centrum Anabell, Masarykova 506/37, Brno-město, 5. patro

Rezervace: e-mail: [recepce.brno@anabell.cz](mailto:recepce.brno@anabell.cz)

Poznámka: Skupina není určena pro osoby, které prožívají vážnou psychickou krizi a měly by se jí účastnit osoby starší 18 let.

Organizátor: Centrum Anabell, z. ú.

Chcete se poznat netradiční formou? Přijďte na akci, kde budete mít možnost pohybem jemně zkoumat vztah k sobě. V bezpečném prostředí se seznámíte s technikami založenými na pohybově orientované terapii. Nejde o to podat výkon či nacvičovat choreografii, ale pečovat o sebe.

## **PÁTEK 16. ČERVNA**

### **ŽENSKÝ KRUH PRO MÁMY S DĚTMI**

Čas konání: **9:00–11:00 hod.**

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

Rezervace: osobně na adrese organizace v provozní době po–pá:  
8:30–12:30 hod.; e-mail: mcsedmikraska@volny.cz;  
tel.: 773 907 909

Poznámka: Rezervaci je třeba provést do 9. 6. 2023. Počet míst na lekci je 8 osob.

Organizátor: Mateřské centrum Sedmikráska Brno z.s.

Zveme všechny maminky, které touží po zastavení, rozjímání, společném sdílení a podpoře ženství. Na ženském kruhu pro mámy s dětmi budeme tančit, zpívat, tvořit, sdílet svoje témata, podíváme se na různé životní oblasti z jiných úhlů pohledu. Budeme pracovat na tom, abychom vytvořily prostor, v němž se maminky uvolní a zklidní se tady i jejich děti, které mohou být součástí procesu i přínosem.

### **LÉTO V ZAHRADE**

Čas konání: **9:30–13:00 hod.**

Místo konání: Lipka – pracoviště Jezírko, Soběšice ev. č. 97, Brno-Soběšice

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

Akce je určena pro seniory. Prohlídka přírodní zahrady, přednáška o využití léčivých bylin z lesa i zahrady, výrobky z přírodních materiálů, ochutnávka z produktů zahrady. Přijďte objevovat vůně, chutě a tvary přírodní zahrady.

### **ARTETERAPIE PRO NEVIDOMÉ**

Čas konání: **od 15:00 hod.**

Místo konání: Ústřední knihovna, Koblížná 70/4, Brno-město, velký sál,  
5. NP

Rezervace: e-mail: nevidomi@kjm.cz, marketing@kjm.cz;  
tel.: 542 532 175, 739 624 330

Poznámka: počet míst je omezen



Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, příspěvková organizace

Integrační arteterapie rozvíjí kreativitu, jemnou motoriku, prostorové vnímání a schopnost spolupráce. Boří bariéry mezi lidmi se zrakovým postižením a vidícími. Účastníci modelují artefakty z hlíny a sdílí smyslové prožitky související s procesem tvorby.

## REGRESNÍ TERAPIE – PŘEDNÁŠKA

Čas konání: **17:00–18:00 hod.**

Místo konání: Opletalova 600/6, Brno-město

Rezervace: prostřednictvím objednávkového formuláře:  
<https://www.centrummandala.cz/kurzy/regresni-terapie-prednaska-0>

Organizátor: Centrum Mandala z. s.

Regresní terapie pomáhá lépe porozumět současným problémům a současné životní situaci, ve které se klient nachází. Cílová skupina: pro všechny, kteří chtějí lépe porozumět svým problémům a najít řešení.

## SOBOTA 17. ČERVNA

### PILATES

Čas konání: **9:00–9:55 hod.**

Místo konání: Hrnčířská 573/6, Brno-Ponava

Rezervace: osobně na recepci nebo na tel.: 541 242 769

Poznámka: vstupné činí 70 Kč

Organizátor: JS-Fitness

Díky pilates zlepšíte držení těla, posílíte a zpevníte hlavně střed těla. Zlepšíte dýchání a pohybové návyky obecně, lépe si uvědomíte své tělo.

### JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ A ZDRAVÁ MYSL

Čas konání: **10:00–12:30 hod.**

Místo konání: Jógacentrum, Bezručova 66/3, Brno – Staré Brno

Rezervace: online na webu: [www.joga.cz/brno](http://www.joga.cz/brno)

Organizátor: Jóga v denním životě Brno, z.s.

Přednáška a cvičení podle systému Jóga v denním životě, s důrazem na techniky podporující prevenci a řešení častých psychických problémů jako je stres nebo deprese. Vhodné pro všechny bez omezení.

## **MIX – ART UKÁZKOVÁ LEKCE**

Čas konání: **14:30–15:30 hod.**

Místo konání: Opletalova 600/6, Brno-město

Rezervace: prostřednictvím objednávkového formuláře:  
<https://www.centrum-mandala.cz/kurz/mix-art-ukazkova-lekce-0>

Organizátor: Centrum Mandala z. s.

Přijďte se odreagovat k nám do Centra a vyzkoušet buď jednu techniku, nebo všechny 3 techniky kresby, které nabízíme – inverzní kresba, zentangle a tečkování. Cílová skupina: pro všechny, kteří mají chuť něco kreslit.

## **VÍCEDENNÍ AKCE**

### **STOP OBEZITĚ**

Čas konání: **9:00–17:00 hod.**

Místo konání: Křenová 409/52, Brno-Trnitá

Rezervace: e-mail: [lenka.vymlatilova@seznam.cz](mailto:lenka.vymlatilova@seznam.cz); tel.: 775 617 340

Organizátor: STOB CZ s.r.o.

Ve dnech 13.–15. 6. 2023 uspořádáme analýzy složení těla na bioimpedančním přístroji včetně odborné interpretace s výživovými poradkyněmi společnosti Stop obezité (STOB).

### **VYŠETŘENÍ PAMĚTI**

Čas konání: **8:00–16:00 hod.**

Místo konání: Diakonie ČCE – středisko v Brně, kontaktní místo České alzheimerovské společnosti, Hrnčířská 894/27, Brno-Veverí

Rezervace: tel.: 737 218 420 (Hana Prchalová)

Poznámka: Vyšetření trvá cca 1 hodinu. Přesný čas je třeba si předem rezervovat.

Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně

Vyšetření ve dnech 7.–8. 6. 2023 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 je s odborníky, příp. doporučíme, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

## **PROGRAM ČASNÉHO ZÁCHYTU KARCINOMU PLIC**

Organizátor: Národní screeningové centrum ÚZIS ČR

Jste aktivní nebo bývalý kuřák? Je vám 55–74 let? Vykouřil(a) jste 1 krabičku cigaret denně po dobu 20 let (20 a více balíčkoroků)? Záleží vám na vašem zdraví a chcete se zapojit do programu časného zachytu karcinomu plic? Domluvte se s vaším praktickým lékařem. Více informací se dozvíte na webu programu: <https://www.prevenceproplice.cz/>.

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA.

AKTUÁLNÍ INFORMACE VČETNĚ MEDAILONKŮ ORGANIZACÍ NAJDETE NA:

**ZDRAVI.BRNO.CZ**



Zadal | Odbor zdraví  
Grafické zpracování | Kancelář marketingu a cestovního ruchu  
Náklad | 3 000 ks  
Vydal | Statutární město Brno, Magistrát města Brna  
2023