

# Festival zdraví v Brně 2026

Zahájení festivalu 6. 6. 2026,  
10.00–20.00 hod.

B | R | N | O



[zdravi.brno.cz](https://zdravi.brno.cz)





Vážené Brňanky, vážení Brňané,

rok se sešel s rokem a je mou milou povinností Vás opět pozvat na další ročník Festivalu zdraví v Brně. Tato celoměstská kampaň, věnující se podpoře zdraví a zdravému životnímu stylu, se stává stále oblíbenější. Nabízí širokou škálu akcí určených od nejmenších dětí po seniory zahrnující zdravotní vyšetření, výživové poradenství, duševní zdraví, podporu pohybu i osvětu v oblasti poskytování první pomoci.

Kampaň zahájíme v sobotu 6. června v 10 hodin ve sportovním areálu Hroch, kde budou připravena četná zdravotní vyšetření včetně bohatého zábavního a kulturního programu pro celou rodinu. Novinkou letošního ročníku je možnost nechat si změřit zrak, hladinu cholesterolu v krvi, absolvovat spirometrii či ultrazvuk krčních tepen, který je součástí prevence cévní mozkové příhody. Cílem akce je i propagace projektu „Darujme krev pro Brno“. Kromě určování krevní skupiny a kontroly hladiny hemoglobinu bude přímo na místě probíhat zápis do registru dárců kostní dřeně stěrem z dutiny ústní. Je-li Vám do 35 let a máte dobrý zdravotní stav, přijďte! Možná právě Vy můžete někomu zachránit život.

Festival zdraví v Brně potrvá až do konce června. Věřím, že si z akcí odnesete nejen příjemné zážitky, ale i inspiraci do Vašeho každodenního života pro posílení svého zdraví. Stačí si vybrat z přiložené programové nabídky.

Vaše

MUDr. Dagmar Seidlová, Ph.D.

zastupitelka města Brna

pro plnění úkolů v oblasti zdravotnictví

# Sportovní areál Hroch

je oblíbeným místem pro rodiny a sportovní nadšence, především díky své ideální poloze na rozhraní Komína, Žabovřesk a Jundrova. Nachází se v těsné blízkosti oblíbené trasy podél řeky Svratky, která je rájem pro cyklisty a milovníky přírody. O víkendech zde můžete sledovat baseballovou extraligu mužů v podání úspěšného klubu Hroší Brno.

V areálu najdete sportoviště nejen pro plážový volejbal, futsal, pétanque nebo baseball, ale také veřejně přístupné dětské hřiště s herními prvky pro všechny věkové kategorie. Velkým lákadlem jsou nafukovací skákací bubliny, kde si mohou užívat legraci zejména děti do pěti let, ale i ty starší. V těsné blízkosti bublin vás přivítá altán „Café HROCH“, kde si můžete vychutnat lahodnou kávu z QB coffee roasters, řemeslnou zmrzlinu, domácí limonády a pečlivě vybrané dezerty. Můžete zde zároveň zakoupit celodenní vstupenku na skákací bubliny.

Dominantou areálu je ikonický parník, který dříve plul po brněnské přehradě. Nyní Vás na palubě „Bistra HROCH“ přivítá usměvavá obsluha a pestrý sortiment pro malé i velké návštěvníky. Otevřeno pro Vás máme denně. Během školního roku nás můžete navštívit v průběhu pracovního týdne v odpoledních hodinách, o víkendech a svátcích parník vyplouvá už dopoledne.



# Seznamte se s rodinkou z titulní strany:



## **Táta Marek, 39 let**

Marek je ajták v počítačové firmě. Většinu dne v práci prosedí u obrazovky počítače, zvláště když je třeba dodělat nějaký projekt. Ve volném čase si rád zaběhá, miluje kolo a výlety s rodinou do přírody.



## **Máma Tereza, 36 let**

Tereza pracuje jako zdravotní sestra v nemocnici na JIPce. Práce je často psychicky náročná, a když se k ní přidá péče o děti a domácnost, je ráda, že může zrelaxovat a protáhnout se u jógy nebo na výšlapu do hor.



## **Dcera Helča, 12 let**

Helča chodí na základku. Ve škole ji nejvíc baví tělocvik a přírodopis, ve volném čase si oblíbila jízdu na skateboardu a chodí do skauta. Má tam kamarády a učí se užitečné věci, jako je např. poskytování první pomoci.



## **Syn Honzík, 6 let**

Honzík začal letos chodit do školy. Psaní a čtení je trochu problém, ale v matematice se cítí jako ryba ve vodě. Vodu má rád doopravdy – chodí do kurzu plavání a taky začal hrát fotbal. Má rád hry na tabletu, ale venku je to stejně lepší.



## **Rodinný mazlíček Drak, 3 roky**

Draka si rodina přinesla z městského útulku pro opuštěné psy a kočky. Drak je nesmírně zvědavý a akční pes, který chvíli neposedí. Zbožňuje, když může se svojí lidskou rodinkou vyrazit někam ven, kde to nezná.

# PROGRAM FESTIVALU ZDRAVÍ 6. 6. 2026:

11.00–12.00	Čiperkové – hudební vystoupení pro děti
12.30–13.00	Lassies Mažoretky Brno – vystoupení mladších dětí
13.30–14.00	La Quadrilla Brno – vystoupení tanečního souboru irských tanců
14.00–14.15	Taoist Tai Chi™ – ukázka cvičení taoistického tai chi
14.15–14.45	La Quadrilla Brno – vystoupení tanečního souboru country tanců
15.00	slavnostní zahájení kampaně
15.30–16.00	Lassies Mažoretky Brno – vystoupení starších dětí
17.00–18.00	Kupodivu – koncert
19.00–20.00	Granit rock band – koncert

Moderuje Martin Kaminský (Rádio Krokodýl)

## Chcete si užít sobotní den se sportem a zábavou?

- MAXI skluzavka
- Bodyzorbing
- Střelecké aktivity (Nerf aréna, interaktivní střelnice, dětská lukostřelba)
- Vodní plocha se šlapadly
- Nafukovací trampolíny
- Soutěžní pětiboj (hledání předmětů detektorem kovu v písku a další disciplíny); hrací karty k vyvednutí na stanovišti č. 1 – soutěžíme o drobné odměny

## Chcete si užít den co nejlépe?

- Pódium – kulturní program (10.00–20.00 hod.)
- Balónková show (10.00–18.00 hod.)
- Malování na obličej (10.00–18.00 hod.)

# Kde se dozvíte něco o svém zdraví?

- **Magistrát města Brna | Odbor zdraví**  
informace, pořadatelé (10.00–20.00 hod.)
- **Ambasadoři pro zdraví | ICRC**  
edukace rozpoznání příznaků mrtvice metodou FAST, preventivní poradna (10.00–18.00 hod.)
- **Aplikace Záchranka**  
prezentace aplikace Záchranka včetně možnosti seznámit se, jak s ní pracují operátoři zdravotnické záchranné služby včetně ukázky videohovoru (10.00–18.00 hod.)
- **Fakultní nemocnice Brno | Transfuzní a tkáňové oddělení**  
měření hemoglobinu v krvi, nábor do registru dárců kostní dřeně (11.00–17.00 hod.)
- **Fakultní nemocnice Brno | Klinika nemocí plicních a tuberkulózy**  
měření plicních funkcí (spirometrie), tipy na posílení dechových svalů, poradna odvykání kouření (11.00–17.00 hod.)
- **Fakultní nemocnice Brno | Klinika radiologie a nukleární medicíny**  
orientační ultrazvukové vyšetření krčních tepen jako součást prevence cévní mozkové příhody (11.00–17.00 hod.)
- **Fakultní nemocnice Brno | Obezitologická ambulance**  
měření složení těla na přístroji InBody + konzultace naměřených výsledků (11.00–17.00 hod.)
- **Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně | I. dermatovenerologická klinika**  
vyšetření mateřských znamének (10.00–18.00 hod.)
- **Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně | Transfuzní oddělení**  
určování krevních skupin (10.00–18.00 hod.)
- **Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně | II. interní klinika**  
měření cukru v krvi (10.00–18.00 hod.)
- **Lékařská fakulta Masarykovy univerzity | studenti oboru Optika a optometrie**  
měření zraku a nitroočního tlaku zájemcům od 15 let + testování dalších zrakových funkcí, poradenství v oblasti brýlí a kontaktních čoček (10.00–18.00 hod.)
- **Lékařská fakulta Masarykovy univerzity | studenti oboru Nutriční terapie**  
analýza složení těla na váze Tanita, výživové poradenství (10.00–18.00 hod.)
- **Lokomoce**  
vyšetření nožní klenby u dětí na podoskopu, zhodnocení držení těla (10.00–18.00 hod.)
- **Masarykův onkologický ústav**  
měření hladiny oxidu uhelnatého ve výdechu přístrojem Smokerlyzer, poradna odvykání kouření (10.00–18.00 hod.)

- **Nordic sports**  
představení SISU walkingu – nového typu chůze s finskými holemi Sisu grip včetně možnosti vyzkoušení; aktivita vhodná i pro seniory (10.00–18.00 hod.)
- **Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity**  
zábavné aktivity z oblasti zdravé výživy a pohybové hry pro děti (10.00–18.00 hod.)
- **Státní zdravotní ústav + Krajská hygienická stanice JMK se sídlem v Brně**  
měření hladiny cholesterolu v krvi, prevence rizik užívání alkoholu, možnost vyzkoušení alkobrylí simulujících opilost (10.00–18.00 hod.)
- **Státní zdravotní ústav + Krajská hygienická stanice JMK se sídlem v Brně**  
ukázka správného čištění zubů a představení pomůcek dentální hygieny, informace o škodlivosti kouření na stav chrupu a celkového zdraví, zdravé stravování (10.00–18.00 hod.)
- **Vodní záchranná služba Brno-město**  
prohlídka záchranného člunu z Brněnské přehrady, hod záchrannou pomůckou, nácvik resuscitace na „chytrých figurínách“ a poskytování první pomoci s využitím maskování (reálně vypadající zranění, 10.00–18.00 hod.)
- **Vyšší odborná škola zdravotnická Brno**  
měření krevního tlaku, saturace, kontrola správnosti mytí rukou pod UV lampou (10.00–18.00 hod.)
- **Zdravotnická záchranná služba Jihomoravského kraje**  
prohlídka sanitky, ukázky resuscitace včetně AED, první pomoc při dušení (10.00–18.00 hod.)

## **Všechny atrakce a vyšetření jsou zdarma!**



SVRATKA

ALTÁN

KLEC

HALA

WC

HROCH

WC

PARNÍK WC

VSTUP I

P

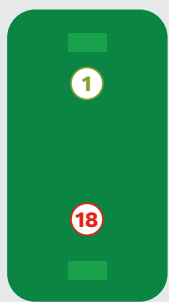
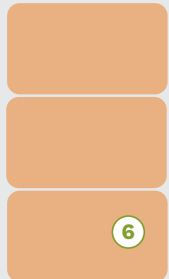
PÓDIUM

CUKŘÁRNA

WC

ZASTÁVKA  
JUNDOVSKÝ MOST

VESLAŘSKÁ





- ① Informace, pořadatelé (Odbor zdraví MMB)
- ② Příznaky mrtvice, prevence (Ambasadoři pro zdraví | ICRC)
- ③ Měření hemoglobinu, nábor do registru dárců kostní dřeně (FN Brno)
- ④ Měření plicních funkcí, poradna odvykání kouření (FN Brno)
- ⑤ Měření InBody, ambulance obezitologie (FN Brno)
- ⑥ Vyšetření nožní klenby u dětí, zhodnocení držení těla (Lokomoce)
- ⑦ Vyšetření mateřských znamének (FN u sv. Anny v Brně)
- ⑧ Měření TK, saturace, kontrola mytí rukou (VOŠZ Brno)
- ⑨ Měření cholesterolu, rizika užívání alkoholu (SZÚ + KHS JMK)
- ⑩ Dentální hygiena, zdravé stravování, prevence kouření (SZÚ+ KHS JMK)
- ⑪ Měření cukru v krvi (FN u sv. Anny v Brně)
- ⑫ Určování krevních skupin (FN u sv. Anny v Brně)
- ⑬ Měření oxidu uhelnatého ve výdechu, poradna odvykání kouření (MOÚ)
- ⑭ Ukázky resuscitace včetně AED, 1. pomoc při dušení + sanitka (ZZS JMK)
- ⑮ Vyšetření krčních tepen (FN Brno)
- ⑯ Měření zraku a nitroočního tlaku pro zájemce od 15 let (LF MU)
- ⑰ Analýza složení těla na váze Tanita, nutriční poradenství (LF MU)
- ⑱ Aktivity a hry pro děti z oblasti zdravé výživy a podpory pohybu (PdF MU)
- ⑲ Seznámení s aplikací Záchranka, ukázka videohovoru (Aplikace Záchranka)
- ⑳ Prohlídka záchranného člunu, nácvik resuscitace a poskytování první pomoci u reálně vypadajících zranění (VZS Brno-město)
- ㉑ Ukázka SISU Walking – nový typ holí pro efektivní chůzení (Nordic sports)
- ① MAXI skluzavka
- ② Bodyzorbíng
- ③ Střelecké aktivity (Nerf aréna, interaktivní střelnice, dětská lukostřelba)
- ④ Vodní plocha se šlapadly
- ⑤ Nafukovací trampolíny
- ⑥ Soutěžní pětiboj (hledání předmětů detektorem kovu v písku a další disciplíny)
- ⑦ Workoutové hřiště
- ① Pódium – kulturní program
- ② Balónková show
- ③ Malování na obličeje

# Následný program (6.–30. června 2026):

**Vstup na všechny akce zdarma!**

## Sobota 6. června 2026

### Vycházka na Festival zdraví k Hrochovi

Čas konání:	10.00 hod.
Místo konání:	sraz u zastávky trolejbusu Voříškova, Brno-Kohoutovice
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno

Pěší vycházka z Kohoutovic k rozhledně Holedná přes Jundrov a podél Svratky do Komína, kde se ve sportovním areálu Hroch koná celodenní osvětově zábavná akce Festival zdraví v Brně. Cestu, která vede čtyři kilometry dlouhým zvláštním terénem, vám usnadní vhodná obuv.

## Neděle 7. června 2026

### Jak zvládat emoce v rodičovství a nezapomenout na sebe I workshop

Čas konání:	10.00–12.00 hod.
Místo konání:	Centrum všímavosti, Kopečná 19
Přihlášení/registrace:	<a href="http://vsimavec.cz/workshop-rodice/">vsimavec.cz/workshop-rodice/</a>
Organizátor:	Všímavec

Praktický workshop pro rodiče dětí ve věku 3–11 let zaměřený na podporu duševní pohody samotných rodičů a jejich každodenního fungování. Účastníci se seznámí s jednoduchými principy všímavosti a duševní hygieny, které pomáhají zvládat stres, emoce a rodičovskou zátěž. Součástí workshopu je také přenos těchto principů do běžného kontaktu s dětmi a rodinného života.

## Pondělí 8. června 2026

### Vyšetření chodidel pomocí desky Footscan

Čas konání:	pondělí 8. a 15. června, 8.00–12.00 hod.
Místo konání:	Poliklinika Zahradníková 2, hala u hlavního vstupu
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Columna centrum – Foot Studio D3D

Odborné preventivní vyšetření zatížení chodidel pomocí diagnostické tlakové desky Footscan doplněné o krátkou konzultaci výsledků. Cílem je včas odhalit přetížení a poruchy funkce chodidla, které mohou ovlivňovat kolena, kyčle i páteř. Vyšetření je určeno dětem, dospělým i seniorům, včetně sportovců a osob s bolestmi pohybového aparátu.

## Pondělí 8. června 2026

### Ukázkové hodiny taoistického tai chi

Čas konání:	pondělí 8., 15. nebo 22. června, 10.00–11.30 hod. na Kounicově / 18.30–20.00 hod. na Svážné
Místo konání:	Sokol Brno I – velká šermírna, Kounicova 22 / ZŠ Svážná 9, Brno – Nový Lískovec (zadní vchod ze sídliště)
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice

K základům učení patří sestava 108 pohybů, které kombinují rotaci páteře s jemným protahováním a působí hluboko v těle i mysli. Vzniká příjemný pocit relaxace. Praktikování tai chi je meditací v pohybu, která snižuje stres a pomáhá najít radost. Cvičení je vhodné pro všechny věkové skupiny.

### Vyšetření paměti

Čas konání:	pondělí 8. a 15. června, 8.00–16.00 hod.
Místo konání:	Hrnčířská 27
Přihlášení/registrace:	tel.: 734 166 378
Organizátor:	Diakonie ČCE – středisko v Brně

Po absolvování testu na místě zjistíme, zda jsou vaše potíže s pamětí v normě, nebo je potřeba řešit je s odborníky. Případně doporučíme, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

### Trénink paměti

Čas konání:	10.00–11.00 hod., 14.00–15.00 hod.
Místo konání:	Socio Info Point, Křenová 6
Přihlášení/registrace:	tel.: 800 140 800, sip@brno.cz
Organizátor:	Poradenské centrum Socio Info Point

Mozek potřebuje trénink stejně jako tělo. Přijďte si zacvičit zábavnou a přínosnou formou, která pomáhá udržet mysl v dobré kondici a zároveň nabízí příležitost a motivaci ke zlepšování paměťových schopností, k setkávání a sdílení. Dopolední setkání je určeno zejména seniorům, odpolední i ostatním zájemcům.

## Pondělí 8. června 2026

### SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky 6–10 let

Čas konání: pondělí 8., 15., 22. nebo 29. června, 16.00–17.00 hod.  
Místo konání: Měřičkova 20, Brno-Řečkovice  
Přihlášení/registrace: [festival.isportsystem.cz](http://festival.isportsystem.cz)  
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

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.

### Zdravověda nejen na zahradě | přednáška

Čas konání: 17.00–18.30 hod.  
Místo konání: ZO Zaječí hora, Sadová 181, Brno – Královo Pole  
Přihlášení/registrace: [info@zajecihora.cz](mailto:info@zajecihora.cz)  
Organizátor: ZO ČZS Brno Zaječí hora 1

Jak poznat závažný zdravotní stav a co mít nejen v zahradní lékárnice? Dozvíte se, co dělat, když se na zahradě stane něco neočekávaného (pád z výšky, bodnutí hmyzem, krvácení...) a je třeba rychle jednat. Návzik první pomoci si vyzkoušíte přímo v terénu zahrady.

### TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání: pondělí 8., 15., 22. nebo 29. června, 17.20–18.20 hod.  
Místo konání: Měřičkova 20, Brno-Řečkovice  
Přihlášení/registrace: [festival.isportsystem.cz](http://festival.isportsystem.cz)  
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Jóga pro starší děti a dospívající, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky a praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích a u počítače. Cvičení nabízí zklidnění a celkovou harmonizaci organismu.

## Úterý 9. června 2026

### Vyšetření paměti

Čas konání: úterý 9. a 16. června, 8.00–16.00 hod.  
Místo konání: Hrnčířská 27, Brno  
Přihlášení/registrace: tel.: 734 166 378  
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně

Po absolvování testu na místě zjistíme, zda jsou vaše potíže s pamětí v normě, nebo je potřeba řešit je s odborníky. Případně doporučíme, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

## Úterý 9. června 2026

### Psychohygiena očima lékaře | přednáška

Čas konání:	15.00–17.00 hod.
Místo konání:	Socio Info Point, Křenová 6
Přihlášení/registrace:	tel.: 800 140 800, sip@brno.cz
Organizátor:	Poradenské centrum Socio Info Point

Psychohygiena je důležitá z hlediska prevence, protože pomáhá udržovat duševní zdraví a předcházet vzniku psychických potíží. Pravidelná péče o psychiku zvyšuje schopnost zvládat náročné situace bez vyčerpání. To je klíčové pro prevenci syndromu vyhoření.

### Ukázkové hodiny taoistického tai chi

Čas konání:	úterý 9., 16. nebo 23. června, 16.30–18.30 hod.
Místo konání:	ZŠ a MŠ Antonínská 3 (hlavní vchod z ulice Botanická)
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice

K základům učení patří sestava 108 pohybů, které kombinují rotaci páteře s jemným protahováním a působí hluboko v těle i mysli. Vzniká příjemný pocit relaxace. Praktikování tai chi je meditací v pohybu, která snižuje stres a pomáhá najít radost. Cvičení je vhodné pro všechny věkové skupiny.

### Tajemství správného postoje | přednáška

Čas konání:	17.00–18.00 hod.
Místo konání:	Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	<a href="http://festival.isportsystem.cz">festival.isportsystem.cz</a>
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Přednáška přiblíží nejčastější problémy chodidel, jako je oslabená klenba, vbočené palce a další obtíže. Účastníci se dozví, jak postavení nohou ovlivňuje kolena, kyčle, pánev i páteř a proč se potíže často projevují i v oblastech, které s chodidly běžně nespojujeme. Setkání je určeno pro dospělé a je přínosné i pro rodiče, kteří chtějí lépe podpořit zdravý vývoj chodidel svých dětí.

## Úterý 9. června 2026

### Vyšetření chodidel pomocí desky Footscan

Čas konání:	v termínu od 9. do 26. června po předchozí telefonické domluvě
Místo konání:	Palackého třída 49, Foot Studio D3D
Přihlášení/registrace:	tel.: 777 238 503
Organizátor:	Columna Centrum – Foot Studio D3D

Odborné preventivní vyšetření zatížení chodidel pomocí diagnostické tlakové desky Footscan doplněné o krátkou konzultaci výsledků. Cílem je včas odhalit přetížení a poruchy funkce chodidla, které mohou ovlivňovat kolena, kyčle i páteř. Vyšetření je určeno dětem, dospělým i seniorům, včetně sportovců a osob s bolestmi pohybového aparátu.

## Středa 10. června 2026

### Preventivní testování paměti

Čas konání:	každou středu po předchozí domluvě, 9.00–12.00 hod.
Místo konání:	Socio Info Point, Křenová 6
Přihlášení/registrace:	tel.: 800 140 800, sip@brno.cz
Organizátor:	Poradenské centrum Socio Info Point

Problémy s pamětí mohou být signálem vážného onemocnění. Jen brzké odhalení umožňuje včasné zahájení léčby a případné zpomalení progresu. Testování může odhalit i jiné potíže (např. depresi, stres). K testování používáme tzv. Addenbrookský kognitivní test.

### Porodem to teprve začíná | přednáška

Čas konání:	14.00 hod.
Místo konání:	Porodnice FN Brno Obilní trh, Obilní trh 11
Přihlášení/registrace:	<a href="http://www.reservio.cz/b/gynekologicko-porodnicka-klinika">www.reservio.cz/b/gynekologicko-porodnicka-klinika</a>
Organizátor:	Klinika gynekologie, porodnictví a neonatologie FN Brno a LF MU

Přednáška přináší praktické informace o tom, co čeká ženu po narození miminka. Zaměří se na důležité aspekty kojení, jeho začátky a nejčastější výzvy a zároveň vysvětlí, jak probíhá období šestinedělí po fyzické a psychické stránce. Součástí budou také aktuální informace o možnosti poporodních návštěv asistentkou doma, které jsou hrazeny ze zdravotního pojištění.

## Středa 10. června 2026

### Nejčastější nemoci, bolístky a úrazy u dětí | workshop

Čas konání:	15.00 hod.
Místo konání:	Kounicova 16
Přihlášení/ registrace:	kolarova.jana@voszbrno.cz
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Víte, co máte dělat, když dítě onemocní nebo utrpí úraz? Napadlo vás někdy, jaké jsou dětské „bolístky“ a jak se jim dá předcházet? Interaktivní workshop o nejčastějších obtížích a prevenci úrazů dětí s praktickým nácvikem život zachraňujících úkonů vám na to odpoví.

### Na skále bezpečně

Čas konání:	15.00 hod.
Místo konání:	lezecký balvan, areál Pod Plachtami, Brno – Nový Lískovec
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	TOM 432 Horolezčata Brno

Seznámení 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.

### Ukázkové hodiny taoistického tai chi

Čas konání:	středa 10., 17. nebo 24. června, 16.15–17.45 hod.
Místo konání:	ZŠ a MŠ Antonínská 3 (hlavní vchod z ulice Botanická)
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice

K základům učení patří sestava 108 pohybů, které kombinují rotaci páteře s jemným protahováním a působí hluboko v těle i mysli. Vzniká příjemný pocit relaxace. Praktikování tai chi je meditací v pohybu, která snižuje stres a pomáhá najít radost. Cvičení je vhodné pro všechny věkové skupiny.

### DanceAbility: Pohybová improvizace s Jitkou Mozorovou

Čas konání:	16.30 hod.
Místo konání:	Kobližná 4, Velký sál, 5. NP
Přihlášení/registrace:	hudebni@kjm.cz, tel.: 542 532 170
Organizátor:	Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Lekce pohybové improvizace, kde je každý účastník vnímán jako plnohodnotný a rovnocenný, ať se jedná o začátečníka, pohybového profesionála, nebo člověka s postižením. Integrovaná lekce určená pro lidi s fyzickým handicapem i širokou veřejností od 15 let. Podrobnosti na webu [www.kjm.cz/akce/dance-ability-8](http://www.kjm.cz/akce/dance-ability-8)

## Středa 10. června 2026

### Jak porozumět mladým | přednáška

Čas konání:	18.00 hod.
Místo konání:	Café Práh, Ve Vaňkovce 1, malý sál
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Práh jižní Morava

Co prožívá dnešní mladá generace? S jakými výzvami se potýká a proč je duševní zdraví mladých tak důležité téma? Odpovědi na tyto otázky nabídne přednáška určená všem, kteří chtějí lépe porozumět světu dnešních mladých lidí. Přednášející přiblíží, jak preventivně podpořit psychickou pohodu svých dětí či vnoučat, na jaké varovné signály si dát pozor a kam se obrátit pro pomoc.

## Čtvrtek 11. června 2026

### Zlepší svou paměť – mozek v kondici I workshop

Čas konání:	9.00–12.00 hod.
Místo konání:	Centrum CELSUZ, Bratislavská 58
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Oblastní charita Brno

Trénink kognitivních funkcí, na němž si účastníci vyzkouší praktická cvičení zaměřená na paměť, pozornost a koncentraci a získají základní tipy, jak tyto schopnosti rozvíjet v každodenním životě. Aktivita je určena dospělým od 18 let, kteří chtějí posílit soustředění a zlepšit organizaci času.

### Prohlídka Biobanky CELSPAC

Čas konání:	10.00, 11.00, 15.00, 16.00, 17.00 a 18.00 hod.
Místo konání:	Masarykova univerzita, Kamenice 5, pavilon D29, 1. podzemní podlaží
Přihlášení/registrace:	<a href="http://www.celspac.cz/aktualne/prohlidka-biobanky-celspac">www.celspac.cz/aktualne/prohlidka-biobanky-celspac</a>
Organizátor:	Oblastní charita Brno

Navštivte ojedinělé prostory Biobanky CELSPAC (výzkumná studie sledující zdraví rodičů a dětí) Masarykovy univerzity. Ukážeme vám, odkud a kam putují biologické vzorky, jak se s nimi zachází a jak jsou uloženy pro další výzkum lidského zdraví.

# Čtvrtek 11. června 2026

## Cévní mozková příhoda – rozhodují minuty | přednáška

Čas konání:	15.00–16.30 hod.
Místo konání:	Socio Info Point, Křenová 6
Přihlášení/registrace:	tel.: 800 140 800, sip@brno.cz
Organizátor:	Poradenské centrum Socio Info Point

Přednáška ve spolupráci s Mezinárodním centrem klinického výzkumu při Fakultní nemocnici u sv. Anny v Brně. Dozvíte se o příznacích a rizikových faktorech cévní mozkové příhody.

## Dítě není malý dospělý I seminář

Čas konání:	15.00 hod.
Místo konání:	Kounicova 16
Přihlášení/registrace:	zavrelova.jirina@voszbrno.cz
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Znáte specifika dětského věku v oblasti vývoje psychiky a psychosociálních potřeb? Víte, jaké jsou odlišnosti v reakcích dítěte zdravého a nemocného, ošetřovaného doma nebo hospitalizovaného? Na semináři připravíte sebe a své dítě na případný pobyt v nemocnici.

## SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky 6–10 let

Čas konání:	čtvrtek 11., 18. nebo 25. června, 16.00–17.00 hod.
Místo konání:	Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	<a href="http://festival.isportsystem.cz">festival.isportsystem.cz</a>
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

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.

## Cvičení pro ženy – ukázková lekce

Čas konání:	17.00–18.00 hod.
Místo konání:	Opletalova 6
Přihlášení/registrace:	<a href="http://www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-ukazkova-lekce#prihlaska">www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-ukazkova-lekce#prihlaska</a> , <a href="mailto:monika@centrum-mandala.cz">monika@centrum-mandala.cz</a>
Organizátor:	Centrum Mandala

Jemná, ale účinná lekce zaměřená na protažení, posílení i relaxaci celého těla je vhodná pro ženy každého věku. V klidném tempu, s hudebním doprovodem a pod vedením zkušené lektorky si každá zacvičí podle svých možností a odnese pocit uvolnění, energie a radosti z pohybu.

## Čtvrtek 11. června 2026

### Ukázkové hodiny taoistického tai chi

Čas konání:	17.00–18.30 hod.
Místo konání:	Gymnázium Brno, třída Kpt. Jaroše 14 (vchod z ulice Bartošova)
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice

K základům učení patří sestava 108 pohybů, které kombinují rotaci páteře s jemným protahováním a působí hluboko v těle i mysli. Vzniká příjemný pocit relaxace. Praktickování tai chi je meditací v pohybu, která snižuje stres a pomáhá najít radost. Cvičení je vhodné pro všechny věkové skupiny.

### TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání:	čtvrtek 11., 18. nebo 25. června, 17.20–18.20 hod.
Místo konání:	Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	<a href="http://festival.isportsystem.cz">festival.isportsystem.cz</a>
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jóga pro starší děti a dospívající, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích a u počítače. Cvičení nabízí zklidnění a celkovou harmonizaci organismu.

### Psychická krize pod lupou | přednáška

Čas konání:	18.00 hod.
Místo konání:	Café Práh, Ve Vaňkovce 1, malý sál
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Práh jižní Morava

Přednáška zaměřená na rozpoznání a zvládání psychické krize ve školním prostředí. Jejím obsahem jsou praktické informace o projevech krize, doporučených krocích v prvních hodinách, podpoře člověka v krizi, doplněné autentickým příběhem peer konzultantky a přehledem krizových služeb. Přednáška je určena všem, kteří chtějí umět reagovat na psychickou krizi u druhých i u sebe.

## **Pátek 12. června 2026**

### **Jízda městem Brnem (nejen) na bruslích**

Čas konání:	sraz 19.30 hod., start 20.00 hod.
Místo konání:	parkoviště u Albertu na ulici Cejl
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Black Ice

Tradiční jízda Brnem na nemotorových prostředcích – brusle, kola, koloběžky, longboardy a další vozítka vítány. Pojede se po trase „Černovická“ přes Židenice do Černovic a zpět za doprovodu městské policie a hudby brněnských rádií. Přílba pro účastníky do 18 let povinná, ostatním výrazně doporučena. Nezapomínejte na chrániče a osvětlení. Jízda není určena začátečnickům.

## **Sobota 13. června 2026**

### **Víkend otevřených zahrad na Rozmarýnku**

Čas konání:	10.00–16.00 hod.
Místo konání:	Rozmarýnová 6, Brno-Jundrov
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno

Zveme vás do zahrady Rozmarýnku, kde si můžete prohlédnout prvky přírodních zahrad a permakultury v praxi. Během dne proběhnou čtyři komentované prohlídky pro dospělé (v 10.30, 12.00, 13.30 a 15.00 hod.) a pro nejmenší bude připravena zahradní stezka s úkoly.

## **Neděle 14. června 2026**

### **Soutěž žactva ve volném lezení na novolískoveckém balvanu**

Čas konání:	13.30 hod.
Místo konání:	lezecký balvan, areál Pod Plachtami, Brno – Nový Lískovec
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	TOM 432 Horolezčata Brno

Soutěž žactva ve volném lezení na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství podle pravidel boulderingu. Akce je určena pro každého zájemce od 4 do 16 let, nezáleží na předcházející zkušenosti s lezením. Potřebné vybavení se půjčuje zdarma na místě. Doprovod rodičů je vhodný.

## Pondělí 15. června 2026

### Muzikoterapeutická prožitková relaxace se Soňou Markovou

Čas konání: 10.00 hod.  
Místo konání: Koblížná 4, Malý sál, 5. NP  
Přihlášení/registrace: muzikoterapie@kjm.cz  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Zvuková relaxace a meditace v pohodlné poloze přináší hluboké prožitky, zklidnění, energizaci a harmonizaci celého organismu.

Metoda celostní muzikoterapie PaedDr. Lubomíra Holzera.

### Inkontinence moči – problém, který má řešení | přednáška

Čas konání: 15.30–16.30 hod.  
Místo konání: Kounicova 16, učebna 321  
Přihlášení/registrace: jaitnerova.michala@voszbrno.cz  
Organizátor: Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Inkontinence moči je běžná věc, o které se moc nahlas nemluví. Netýká se jen žen, ale i mužů. Na přednášce se dozvíte, jak jí nejen předcházet, ale také s ní bojovat pomocí cviků na posílení pánevního dna.

## Úterý 16. června 2026

### (Ne)vhodná kombinace léků | přednáška

Čas konání: 10.00 hod.  
Místo konání: Koblížná 4, 5. patro, Malý sál  
Přihlášení/registrace: brno@seniorpointy.cz  
Organizátor: Společně, o.p.s. (Senior Point Brno) a Knihovna J. Mahena v Brně

Užíváte více léků? Víte, jak se vzájemně ovlivňují a se kterými potravinami, doplňky stravy a bylinkami by se neměly kombinovat? Přijďte si vyslechnout odborné rady farmaceutky o rizicích a benefitech užívání vašich léků.

# Úterý 16. června 2026

## Bylinkový samosběr s farmaceutkou

Čas konání:	11.00–12.30 hod.
Místo konání:	Zahrada 5 elementů – Sadová 123, Brno – Královo Pole
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	ZO ČZS Brno Zaječí hora 1

Přijďte si nasbírat bylinky na bylinkové terasy na ukázkovou přírodní zahradu 5 elementů. Průvodkyní vám bude farmaceutka Katka, která zodpoví všechny vaše dotazy. Popovídáme si o bylinkách a ochutnáme bylinkový čaj z čerstvých bylinek. Účastníci si přinesou vlastní košíček, papírový nebo plátěný sáček.

## Aktivní lekce psychohygieny | seminář

Čas konání:	15.00–17.30 hod.
Místo konání:	Socio Info Point, Křenová 6
Přihlášení/registrace:	tel.: 800 140 800, sip@brno.cz
Organizátor:	Poradenské centrum Socio Info Point

Psychohygieny je klíčová pro prevenci stresu, vyhoření a psychických potíží. Pomáhá budovat mentální odolnost, zlepšuje seberegulaci emocí, koncentraci, mezilidské vztahy a celkovou spokojenost.

## Jak správně poskytnout první pomoc? | přednáška

Čas konání:	15.30–16.30 hod.
Místo konání:	Kounicova 16, učebna 321
Přihlášení/registrace:	jaitnerova.michala@voszbrno.cz
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Účastníci se seznámí s rozdíly mezi laickou a odbornou první pomocí, naučí se správně reagovat při nejčastějších úrazech a náhlých stavech (bezvědomí, zástava dechu, krvácení). Součástí bude i vysvětlení správného postupu přivolání záchranné služby a ukázka život zachraňujících úkonů.

# Úterý 16. června 2026

## **Trénink mažoretek**

Čas konání:	16.30–18.00 hod.
Místo konání:	ZŠ Logopedická, Veslařská, Brno-Jundrov
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Mažoretky Lassies Brno

Chceš si vyzkoušet být mažoretkou? Zájemkyním zapůjčíme hůlky, pom-pomy (třásně) a ukážeme základní choreografické prvky. Cílem bude poznat, jak vypadá takový trénink mažoretek, rozšířit povědomí o tomto estetickém sportu a v případě zájmu nabrat nová děvčátka do 14 let věku.

## **Umění správně dýchat: Principy Oxygen Advantage a Buteyko Method | přednáška**

Čas konání:	17.00–18.00 hod.
Místo konání:	Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	<a href="http://festival.isportsystem.cz">festival.isportsystem.cz</a>
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jak způsob dýchání ovlivňuje energii, koncentraci, kvalitu spánku, zvládání stresu i schopnost regenerace během dne? Setkání představí principy efektivního dýchání v běžném režimu, při psychické zátěži i během sportu a vysvětlí, proč není množství nadechnutého vzduchu vždy tím nejdůležitějším faktorem. Účastníci získají inspiraci, jak může vědomá práce s dechem podpořit kvalitu každodenního života.

## **Virtuální realita pro duševní pohodu I workshop**

Čas konání:	17.00–19.00 hod.
Místo konání:	Biskupská 7, Brno-střed
Přihlášení/registrace:	<a href="mailto:ivana.frankova@crsp.cz">ivana.frankova@crsp.cz</a> , tel.: 735 747 813
Organizátor:	Centrum pro rodinu a sociální péči

Praktický workshop s individuálním vyzkoušením VR brýlí a ukázkou různých možností využití (např. relaxace, cestování). Díky své schopnosti navodit pocit přítomnosti v jiném prostředí může virtuální realita sloužit jako účinný nástroj pro psychickou pohodu a relaxaci.

## Úterý 16. června 2026

### Jak se udržet v kondici napříč generacemi

Čas konání:	17.00–19.00 hod.
Místo konání:	Biskupská 7, Brno-střed
Přihlášení/registrace:	hana.rychnovska@crsp.cz, tel.: 605 234 509
Organizátor:	Centrum pro rodinu a sociální péči

Praktické mezigenerační cvičení – vítané jsou děti, dospělí i senioři. Zaměříme se na prevenci bolesti zad, správné držení těla a koordinaci. Naučíte se cviky, které můžete dělat doma v obýváku společně s celou rodinou.

## Středa 17. června 2026

### Kdo sportuje, nezlobí

Čas konání:	10.00–16.00 hod.
Místo konání:	Brněnská přehrada, hřiště U Sirky
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Organizátor:	Základní škola Brno, Heyrovského 32

Sportovní den pro mateřské školky a rodiny s dětmi nejen z Bystrce a okolí, kde si všichni mohou vyzkoušet svou fyzickou zdatnost a strávit příjemně čas. Pro děti bude připraveno 15 stanovišť – těšit se můžete na chůdy, trefu do čarodějnice, hledání rozdílů, opičí dráhu a další tradiční i netradiční sportovní disciplíny.

### Porodem to teprve začíná | přednáška

Čas konání:	14.00 hod.
Místo konání:	Porodnice FN Brno Bohunice, Jihlavská 20, pavilon Z, II. NP
Přihlášení/registrace:	<a href="http://www.reservio.cz/b/gynekologicko-porodnicka-klinika">www.reservio.cz/b/gynekologicko-porodnicka-klinika</a>
Organizátor:	Klinika gynekologie, porodnictví a neonatologie FN Brno a LF MU

Přednáška přináší praktické informace o tom, co čeká ženu po narození miminka. Zaměří se na důležité aspekty kojení, jeho začátky a nejčastější výzvy a zároveň vysvětlí, jak probíhá období šestinedělí po fyzické a psychické stránce. Součástí budou také aktuální informace o možnosti poporodních návštěv asistentkou doma, které jsou hrazeny ze zdravotního pojištění.

## **Středa 17. června 2026**

### **Výuka terénní cyklistiky pro děti (6–15 let)**

Čas konání:	16.00–18.00 hod.
Místo konání:	Fryčajova 117, Brno-Obřany – vstup zahradou z ulice Celní
Přihlášení/registrace:	zdravaskolicka@seznam.cz
Organizátor:	Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

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 včetně přilby je podmínkou.

### **Co by měly děti vědět o sexu a rodiče to neví? | workshop**

Čas konání:	17.00–18.30 hod.
Místo konání:	Poříčí 9, Brno, zasedací místnost děkanátu
Přihlášení/registrace:	<a href="http://www.ped.muni.cz/kalendar-akci/u/workshop-co-by-mely-deti-vedet-o-sexu-a-rodice-to-nevi-17-6-2026">www.ped.muni.cz/kalendar-akci/u/workshop-co-by-mely-deti-vedet-o-sexu-a-rodice-to-nevi-17-6-2026</a>
Organizátor:	Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity

Víte, co všechno by mělo vaše dítě vědět o sexu v různých fázích jeho vývoje? Je v pořádku, že zná a používá odborné názvy, a je problém, pokud tyto informace nezískalo v rodině nebo ve škole? O čem se svými dětmi tedy mluvit, kdy a jak? Přihlášení na [www.ped.muni.cz](http://www.ped.muni.cz) v sekci „Aktuálně“.

### **Sisu walking**

Čas konání:	18.00–19.30 hod.
Místo konání:	Dusíkova 824/5, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	<a href="http://www.nordicsports.cz/akce">www.nordicsports.cz/akce</a>
Organizátor:	Nordic sports

Aktivujte střed těla, břicho a paže novým způsobem. A to v chůzi, která se díky novým finským holím Sisu grip s pružícím madlem, jež vás napřímí, zpevní a rozhýbe, stane chůzí kondiční, kterou si zamilujete. Zvláště senioři jsou nadšení. Přijďte si je vyzkoušet.

### **Jóga pro ženy**

Čas konání:	19.00–20.00 hod.
Místo konání:	Fryčajova 117, Brno-Obřany
Přihlášení/registrace:	zdravaskolicka@seznam.cz
Organizátor:	Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Lekce cvičení zaměřená na protažení celého těla a posílení hlubokého stabilizačního systému pro ženy v každém věku a pokročilosti. Podložku na cvičení a láhev s pitím s sebou. Za příznivého počasí cvičíme venku.

## Čtvrtek 18. června 2026

### **Trénink mažorettek**

Čas konání:	17.00–18.30 hod.
Místo konání:	ZŠ Sirotkova, Brno-Žabovřesky
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Mažoretky Lassies Brno

Chceš si vyzkoušet být mažoretkou? Zájemkyním zapůjčíme hůlky, pom-pomy (třásně) a ukážeme základní choreografické prvky. Cílem bude poznat, jak vypadá takový trénink mažorettek, rozšířit povědomí o tomto estetickém sportu a v případě zájmu nabrat nová děvčátka do 14 let věku.

## Pátek 19. června 2026

### **Sportovní dopoledne pro děti na školní zahradě**

Čas konání:	10.00–11.30 hod.
Místo konání:	Šaumannova 20, Brno-Židenice
Přihlášení/registrace:	ochotnicka@mssaumannova.cz, tel.: 776 012 600
Organizátor:	Mateřská škola, Brno, Šaumannova 20

Sportovní dopoledne na školní zahradě pro děti od 3 do 6 let. Děti se budou účastnit jak sportovních, tak i hudebních nebo didaktických aktivit.

## Sobota 20. června 2026

### **Co by měly děti vědět o sexu a rodiče to neví? | workshop**

Čas konání:	14.00–15.30 hod.
Místo konání:	Poříčí 9, zasedací místnost děkanátu
Přihlášení/registrace:	<a href="http://www.ped.muni.cz/kalendar-akci/u/workshop-co-by-mely-deti-vedet-o-sexu-a-rodice-to-nevi-20-6-2026">www.ped.muni.cz/kalendar-akci/u/workshop-co-by-mely-deti-vedet-o-sexu-a-rodice-to-nevi-20-6-2026</a>
Organizátor:	Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity

Víte, co všechno by mělo vaše dítě vědět o sexu v různých fázích jeho vývoje? Je v pořádku, že zná a používá odborné názvy, a je problém, pokud tyto informace nezískalo v rodině nebo ve škole? O čem se svými dětmi tedy mluvit, kdy a jak? Přihlášení na [www.ped.muni.cz](http://www.ped.muni.cz) v sekci „Aktuálně“.

## Neděle 21. června 2026

### Oslava mezinárodního dne jógy

Čas konání:	10.00–14.00 hod.
Místo konání:	park Kraví hora u konečné tramvaje č. 4
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Jóga v denním životě

Cvičení jógy pro veřejnost – ukázka jógových lekcí ve venkovním prostředí na Kraví hoře v Brně. Jedná se o seznámení s různými druhy pokročilosti cvičení jógy a praktické ukázky z jógových hodin. Vítejte nové zájemce z řad veřejnosti. Podrobnosti na [www.joga.cz/brno](http://www.joga.cz/brno).

## Pondělí 22. června 2026

### Porodem to teprve začíná | přednáška

Čas konání:	13.00 hod.
Místo konání:	Knihovna J. Mahena v Brně, Koblížná 4, 5. patro, Malý sál
Přihlášení/registrace:	<a href="http://www.reservio.cz/b/gynekologicko-porodnicka-klinika">www.reservio.cz/b/gynekologicko-porodnicka-klinika</a>
Organizátor:	Klinika gynekologie, porodnictví a neonatologie FN Brno a LF MU; Knihovna J. Mahena v Brně

Přednáška přináší praktické informace o tom, co čeká ženu po narození miminka. Zaměří se na důležité aspekty kojení, jeho začátky a nejčastější výzvy a zároveň vysvětlí, jak probíhá období šestinedělí po fyzické a psychické stránce. Součástí budou také aktuální informace o možnosti poporodních návštěv asistentkou doma, které jsou hrazeny ze zdravotního pojištění.

### Rodinné konstelace – když promlouvají vztahy | přednáška

Čas konání:	16.00–18.00 hod.
Místo konání:	Opletalova 6
Přihlášení/registrace:	<a href="http://www.centrum-mandala.cz/kurzy/rodinne-konstelace-prednaska#prihlaska">www.centrum-mandala.cz/kurzy/rodinne-konstelace-prednaska#prihlaska</a> , <a href="mailto:monika@centrum-mandala.cz">monika@centrum-mandala.cz</a>
Organizátor:	Centrum Mandala

Přednáška je určena zájemcům, kteří se chtějí seznámit s metodou rodinných konstelací a nahlédnout tak do souvislostí a případných problémů ve vztazích se svými blízkými. Přijďte se otevřít hlubšímu porozumění sobě samých v rámci vašeho rodinného prostředí.

## Pondělí 22. června 2026

### HATHA YOGA

Čas konání:	18.45–19.45 hod.
Místo konání:	Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	<a href="http://festival.isportsystem.cz">festival.isportsystem.cz</a>
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Hatha yoga pracuje s klasickými jógovými pozicemi, které propojují tělo a mysl, posilují střed těla, uvolňují napětí a vedou k hlubšímu vnímání vlastního těla. Střední dynamika i přiměřená silová náročnost přináší rovnováhu mezi aktivitou a uvolněním a podporují pocit harmonie na těle i na duši. Lekce je vhodná pro všechny bez ohledu na věk a zkušenosti.

## Úterý 23. června 2026

### Vítej do mé náruče | workshop

Čas konání:	15.00 hod.
Místo konání:	Kounicova 16
Přihlášení/registrace:	<a href="mailto:cetlova.alice@voszbrno.cz">cetlova.alice@voszbrno.cz</a>
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Nejlepší, co můžeme svému dítěti do začátku života dát, je dobře se na jeho příchod připravit. Pro miminko jsou úzký kontakt a dobrá péče podmínkou zdravého vývoje. Přijďte si vyzkoušet, jak odbourat první nejistoty v manipulaci s novorozencem a jak o něj pečovat. Vítejte budoucí maminky i tatínky.

### Beseda pro rodiče o poruchách příjmu potravy

Čas konání:	15.00–16.00 hod.
Místo setkání:	Rybškova 1, 3. patro
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Centrum Anabell

Tématem besedy jsou poruchy příjmu potravy, zejména jejich včasná prevence u dětí. Odbornice z Centra Anabell představí základní informace, varovné signály i praktické tipy, jak o tématu s dětmi citlivě mluvit. Beseda je určena rodičům a je vhodná také pro pedagogy a další odborníky pracující s dětmi a mladistvými.

## Úterý 23. června 2026

### Beseda s peer konzultantkou o poruchách příjmu potravy

Čas konání: 16.15–17.15 hod.  
Místo setkání: Rybkova 1, 3. patro  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Organizátor: Centrum Anabell

Beseda je určena rodičům dětí a dospívajících, pedagogům a žákům základních a středních škol a zaměřuje se na podporu duševního zdraví, zejména v oblasti poruch příjmu potravy. Besedou provede peer konzultantka s osobní zkušeností s poruchou příjmu potravy, která je významnou součástí týmu Centra Anabell.

### BREATH & BALANCE YOGA

Čas konání: 16.15–17.15 hod.  
Místo konání: Měříčkova 20, Brno-Řečkovice  
Přihlášení/registrace: [festival.isportsystem.cz](http://festival.isportsystem.cz)  
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Lekce propojuje vědomou práci s dechem, stabilitou těla a rovnováhou v pohybu i každodenním fungování. Vychází z dechových principů metod Oxygen Advantage a Buteyko Method a zároveň pracuje s chodidly inspirovanými podologickými principy, které podporují stabilitu postoje a odlehčení zad i kloubů.

### Oční jóga a metody zlepšování zraku | přednáška

Čas konání: 17.45–18.45 hod.  
Místo konání: Měříčkova 20, Brno-Řečkovice  
Přihlášení/registrace: [festival.isportsystem.cz](http://festival.isportsystem.cz)  
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Přednáška představuje celostní pohled na to, jak lze podporovat kondici vidění pomocí vědomé práce s očima i celým tělem. Účastníci se dozví, co vše ovlivňuje kvalitu zraku, jak lze oči uvolnit při dlouhodobé práci u obrazovek, a získají inspiraci, jak pečovat o zrak v každodenním životě.

## Úterý 23. června 2026

### Hormonální jóga dle Dinah Rodrigues | přednáška

Čas konání:	19.15–20.15 hod.
Místo konání:	Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	<a href="http://festival.isportsystem.cz">festival.isportsystem.cz</a>
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Přednáška představí metodu hormonální jógy, která je v Brazílii uznávána jako rehabilitační metoda. Setkání je určeno především ženám a přibližuje, jak může specifická práce s tělem, dechem a energií podporovat hormonální rovnováhu. Přednáška nabídne přehled o šíři této metody, jejich principech a oblastech, kterým se věnuje. Součástí bude i nácvik dechových technik.

## Středa 24. června 2026

### FACE YOGA

Čas konání:	17.40–18.40 hod.
Místo konání:	Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	<a href="http://festival.isportsystem.cz">festival.isportsystem.cz</a>
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Lekce je určena především ženám, které chtějí vědomě pracovat s obličejem a podpořit přirozené pozvednutí kontur i svěží výraz tváře pomocí cílené práce s obličejovými svaly. Součástí lekce je také uvolnění a závěrečné zklidnění, které napomáhá celkovému pocitu lehkosti a příjemného propojení se sebou samými.

### SOUND ESSENCE YOGA

Čas konání:	19.00–20.00 hod.
Místo konání:	Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	<a href="http://festival.isportsystem.cz">festival.isportsystem.cz</a>
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Harmonizační lekce propojuje jemnou jógovou praxi a hluboké působení zvuků relaxačních nástrojů. Tělo se během lekce postupně uvolňuje, protahuje a posiluje. Závěr lekce patří hluboké relaxaci s využitím tibetských mís, zvonkohry, bubnů a dalších nástrojů.

## Čtvrtek 25. června 2026

### Víc než jen talíř | přednáška

Čas konání:	16.30 hod.
Místo konání:	Knihovna J. Mahena v Brně, Koblížná 4, 5. patro, Velký sál
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno a Knihovna J. Mahena v Brně

Proč dětská obezita není jen o jídle, ale souvisí s celým životním stylem? A jak s tímto problémem můžeme pracovat? Přijďte si poslechnout, jak malá změna návyků může vést k velkým cílům. Seznámíme vás s jednoduchou úspěšnou metodou 5-2-1-0 zaměřenou na redukci hmotnosti u dětí. Víání jsou rodiče i děti.

### Jóga pro zdravá záda

Čas konání:	18.45–19.45 hod.
Místo konání:	Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	<a href="http://festival.isportsystem.cz">festival.isportsystem.cz</a>
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Lekce je zaměřena na jemnou, ale účinnou práci s tělem, která pomáhá uvolňovat přetížené oblasti zad a současně podporuje jejich stabilitu a přináší pocit lehkosti v zádech a celkové uvolnění po náročném dni.

## Pondělí 29. června 2026

### Vyšetření chodidel pomocí desky Footscan

Čas konání:	8.00–15.00 hod.
Místo konání:	Poliklinika Bílý dům, Žerotínovo nám. 6, hala u hlavního vstupu
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Columna centrum – Foot Studio D3D

Odborné preventivní vyšetření zatížení chodidel pomocí diagnostické tlakové desky Footscan doplněné o krátkou konzultaci výsledků. Cílem je včas odhalit přetížení a poruchy funkce chodidla, které mohou ovlivňovat kolena, kyčle i páteř. Vyšetření je určeno dětem, dospělým i seniorům, včetně sportovců a osob s bolestmi pohybového aparátu.

## Úterý 30. června

### **Kreslení pravou mozkovou hemisférou | přednáška**

Čas konání: 17.30–18.30 hod.  
Místo konání: Měřičkova 20, Brno-Řečkovice  
Přihlášení/registrace: [festival.isportsystem.cz](http://festival.isportsystem.cz)  
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Přednáška představuje metodu vytvořenou Betty Edwards a přináší inspiraci, jak pomocí tvořivých cvičení podpořit soustředění, zklidnění nervového systému a lepší porozumění sobě samým. Účastníci se seznámí s principy spolupráce pravé a levé hemisféry a vyzkouší si jednoduchá cvičení, která podporují jejich propojení.

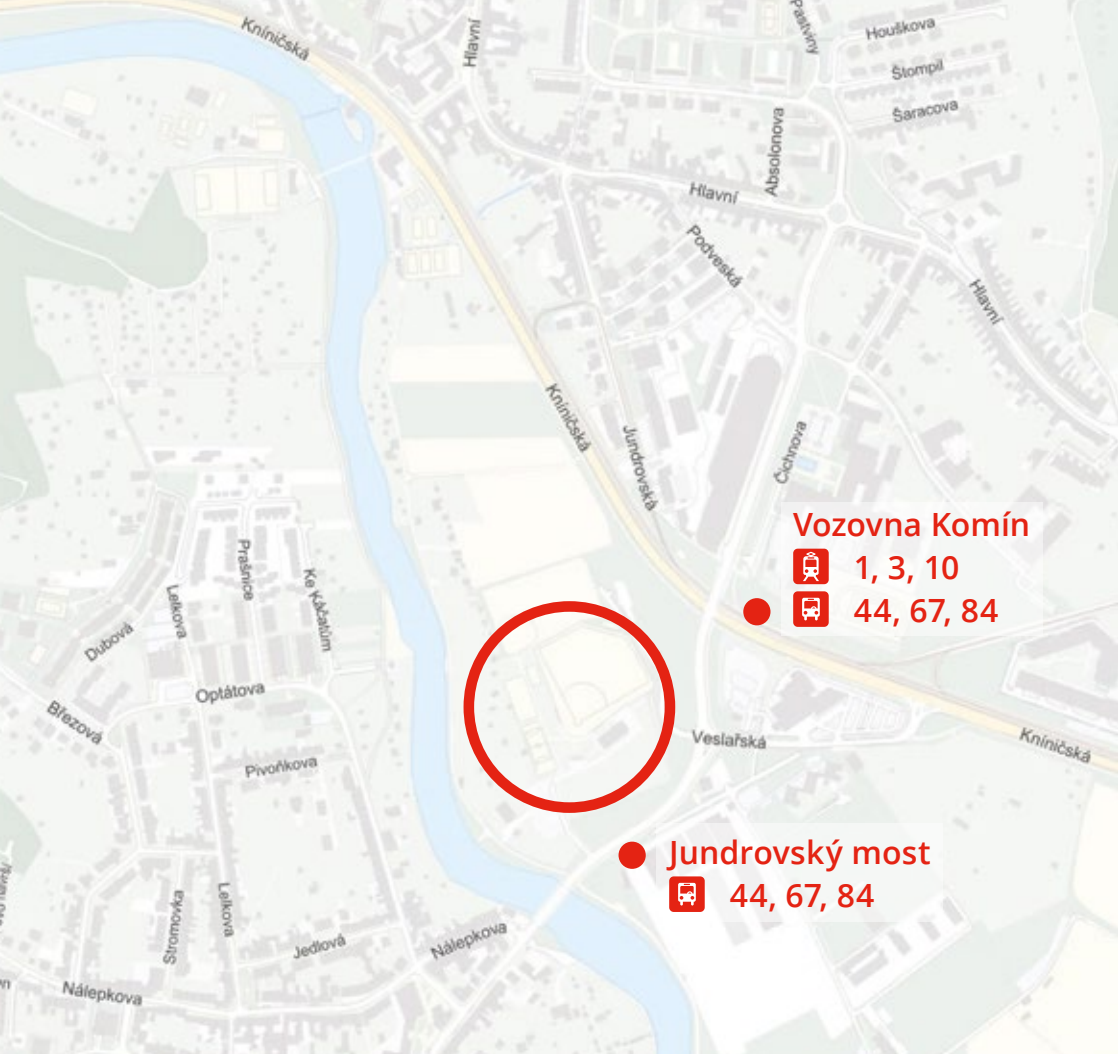






# Naši partneři:





# Festival zdraví v Brně 2026

Zahájení festivalu 6. 6. 2026,  
10.00–20.00 hod.

## Sportovní areál HROCH

[zdravi.brno.cz](http://zdravi.brno.cz)

### Jak se k nám dostanete?



1, 3, 10



44, 67, 84



49°12'42,16"N 16°33'28,01" E



parkování v okolí areálu

