

Sundhedsdag

Onsdag d. 25. april kl. 14-18
i Café Ask, Digehuset 9.

RØGFRI?

Få vejledning og hjælp i rygestop-boden!

TEST DIG SELV!

Til Sundhedsdagen kan du ganske gratis:

- Få målt dit blodsukker og dit blodtryk
- Få tjek på inhalationen - en god idé for dig med astma eller KOL
- Få målt din lungefunktion
- Få målt din body-age, fedtprocent, BMI og muskelmasse
- Test din kondition på spinning-cykel - og meget andet...!

Sundheds
QUIZ
vind fede
præmier!

LYST TIL MOTION?

Hør om dine muligheder for at dyrke motion lokalt - billigt eller ganske gratis! Der er masser af motionstilbud i både lokalområdet, mulighed for at benytte Valhallen, Hundige Boldklub og meget andet. Kom og hør hvordan!

MØD DE LOKALE FORENINGER!

Få gode råd og information om arbejdet i de lokale foreninger:

- Gigtforeningen
- Hjernesagen
- Foreningen Lungepatient.dk
- Diabetesforeningen
- Natteravnene
- Hjerteforeningen & Hjerteforeningens motionsgruppe
- lokale motionsgrupper - hør om og tilmeld dig f.eks. taekwondo, cykling, zumba, gymnastik eller stavgang.

FOR BØRN, FOR ÆLDRE - FOR ALLE!

Sundhedsdagen byder på skydetelt, konkurrencer og meget mere for børn. Ældre kan få information om sundhed hos Greve Kommunes sundhedsteam og de mange patientforeninger - og meget andet.

SUND PÅ DIT SPROG

Mød sundhedsformidlerne, der taler mange forskellige sprog og er uddannet til at gå i dialog og vejlede om masser af forskellige sundheds-temaer.

SUND KOST & SMAGSPRØVER

Café Ask og den frivillige kostvejledning byder på lækre smagsprøver, du kan teste med god samvittighed! Få gode idéer, gode råd og gode opskrifter med hjem. Hos sundhedsformidlerne og den frivillige kostvejledning kan du få generel oplysning om kost og sundhed.

Åbent hus
Kom når det passer dig!

