

Lokale foreninger og aktører i Hornslet, i samarbejde med Syddjurs Kommune præsenterer

# SUNDHEDSMESSEN

● ● ● *Hornslet i bevægelse*

Gratis  
adgang

**Lørdag d. 22. januar  
kl. 10-15  
i Hornslet Hallerne**



**Masser af sjove aktiviteter  
for alle!**

**Konkurrencer, legeområde med hoppepude og fede præmier.**

### Konkurrence

Hvem når først toppen af Alpe d'Huez. Ninna Thomsen og Jesper Mathiesen dystet på cykel simulator. Kom og mød dine lokale politikere på vej op ad bjerget, gæt resultatet og vind en flot præmie...

### Bliv aktiv

Mød dine lokale idrætsforeninger og bliv klogere på hvordan du bliver mere aktiv? Der er rabatter at hente. Kom, se, oplev og deltag.

### Tjek på sundheden

Kom og få tjek på din sundhed. Du kan få målt din bodyage og få at vide om din krops alder svarer til dåbsattesten? Måske er det tid til at se om konditionen er i top eller om løbeskoene skal frem af skabet. Eller bare få tjek på om blodsukkeret eller blodtrykket holder vand.

Lokale sundhedsbehandlere står klar med prøvebehandlinger indenfor hud og fodpleje, naturmedicin og andet.

### Foredrag

Sundhedsmessen byder på 3 spændende oplæg:

Superskrumperen Margrethe fra By på skrump fortæller "Hvordan bevarer jeg gnisten og hvordan kom det så vidt?"

Sundhedskonsulent Helene Kirkegaard fortæller "Hvordan opnår man sundt og varigt væggtab ved hjælp af Små skridt metoden"

Hornslet fysioterapi fortæller "Fysisk aktivitet når man er kronisk syg?"

### Aktiviteter for børn og voksne

Kom og lav sjove fantasidyr ud af grøntsager og frugter. Der er flotte præmier til det barn der laver det sjoveste dyr...

Se de flotte opvisninger i gymnastik, dans, karate, mm. Deltag i den fælles Zumba session. Inviter hele familien på sund og lækker frokost.

**Se det fulde program på: [www.syddjurs.dk/sundhed](http://www.syddjurs.dk/sundhed) - se under aktuelle aktiviteter.**



**HORNSLET HALLERNE**



**PRIMAL SHOP**



Frugt og grøntsager er sponsoreret af følgende butikker i Hornslet:

**KIWI mini pris**

**REMA 1000**  
Meget mere discount!

