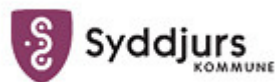


● ● ● | Kom, se, oplev og deltag

Årets sundeste begivenhed i din by. Der er gratis adgang, og aktiviteter for alle aldersgrupper; Kom og få lavet sundhedstjek, Bodyagemåling eller konditest, deltag i den fælles zumba-session, oplev de mange spændende opvisninger og foredrag, lav sjove frugtdyr og nyd en Sund frokost for hele familien...



**Syddjurs kommune i samarbejde med lokale foreninger og aktører præsenterer sundhedsmessen:**

Syddjurs Kommune  
Sundhedsteamet  
Rikke Haslund Brun

Telefon: 87535619  
E-mail: rhb@syddjurs.dk

Syddjurs kommune i samarbejde med lokale foreninger og aktører præsenterer sundhedsmessen:



## Hornslet i bevægelse



**Lørdag d. 22. januar  
fra 10.00–15.00 i  
Hornslet hallen**

# Gratis adgang



## 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 omkolesteroltallet, blodsukkeret eller blodtrykket holder vand. Lokale sundhedsbehandlere står klar med prøvebehandlinger indenfor massage, zonerterapi, akupunktur mm.

## Foredrag

Superskrumperen Margrethe fra By på skrump fortæller "Turen op af Kilimanjaro"

Helene Kirkegaard fortæller "Hvordan opnår man sundt og varigt vægttab ved hjælp af Små skridt"

Diabetes foreningen fortæller om "Livet med diabetes"

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

## Aktiviteter

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



Opvisninger i gymnastik, dans, karate, mm.

Fælles Zumba session

Sund frokost for hele familien

## Konkurrence

Hvem når først toppen af Alp d`Huez. Ninna Thomsen og Ole Bjerregaard dyster 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? Kom, se, oplev og deltag..

Syddjurs kommune i samarbejde med lokale foreninger og aktører præsenterer sundhedsmessen:

Syddjurs Kommune  
Sundhedsteamet  
Rikke Haslund Brun

Telefon: 87535619  
E-mail: rhb@syddjurs.dk