

Program for Aktiv Sundhedsdag

tirsdag d. 10. september 2019 i Hvalsø Hallerne fra kl. 10 til kl.13

Hal 1: "Aktivhallen"

- 10.00 - 10.30 Åbning af dagen ved borgmester Carsten Rasmussen.
- 10.10 - 10.20 Info om Hjernemotion i det Fri ved Inger Merete Sørensen med eventuel efterfølgende praktisk udøvelse.
- 10.30 - 11.00 Zumba ®
- 11.00 - 11.30 Line dance
- 11.30 - 12.00 Line dance
- 12.00 - 12.30 Zumba ®
- 12.30 - 13.00 SMART træning ved Carina V. Abildskov (DGI).
- 13.30 - ca. 15.30 Håndboldfitness og håndbold five-a-side (5-mands).

Hele dagen er der opstillet en tennisbane (bane 5) og en badmintonbane (bane 4), så man kan prøve begge dele, og eventuelt gå udendørs til Hvalsø Tennisklub og prøve der!

Bordtennis – prøv at spille med andre eller mod bordtennisrobot!

Kroket er repræsenteret i hallen og eventuelt ved bane udendørs.

Sjov Senior Motion vil være repræsenteret i hallen hele dagen for information om aktiviteter for målgruppen for denne dag: pensionister, efterlønsmodtagere, fleksjobbere og lignenede ordninger - altså primært 50+ere.

Hal 2: "Sundhedshallen"

10.00 - 13.00 Åbning af dagen v. borgmester Carsten Rasmussen i **Hal 1!**

Patientforeninger og andre repræsentanter:

Gigtforeningen, Hjernesagen, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Ældrerådet, Ældresagen, Anonyme Alkoholikere, Helbredsprofilen, Boblberg.dk.

Lejre Kommunes repræsentanter:

Demenskoordinator, sundhedsrådgiver, kostvejleder, sygeplejersker, terapeuter fra genoptræningsafdelingen og hjerneskadekoordinator.

Program for Aktiv Sundhedsdag

tirsdag d. 10. september 2019 i Hvalsø Hallerne fra kl. 10 til kl.13

Cykelpiloter:

Vil du gøre noget for andre og samtidig for dig selv, så kom og prøv en rickshawcykel!

Glæd ældre medborgere, som ikke er helt så mobile længere, med en cykeltur.

Mød en cykelpilot og hør, hvor givende det er for både cykelpilot og passager(er).

Som cykelpilot bestemmer man selv hvornår og hvor ofte man har mulighed for at cykle en tur, og rickshawsne er el-cykler, så de er nemme at træde, selvom der er passager(er) med.

Multirum 1:

10.00 - 10.30

10.30 - 11.00 Livreddende førstehjælp.

11.00 - 11.30 Livreddende førstehjælp.

11.45 - 13.00 Oplæg af Carina V. Abildskov (DGI) om **ABC for mental sundhed + aktiviteter i SMART træning med efterfølgende praktik i hallen.**

Multirum 2:

10.00 - 10.30

10.30 - 11.00 Pilates demo.

11.00 - 11.30 Glad Gymnastik (fra Østergaard Aktivitetscenter) info og eventuelt demo af aldersrelateret gymnastik. Eksempelvis opvarmningsøvelser, mobilitets-, balance- og stryketræningsøvelser.

11.30 - 12.00 Pilates demo.

Forbehold for programændringer.