



Dato: 30. april 2015

Ringsted Kommune
Erhvervs-, Fritids-, og
Kommunikationscenter

Rønnedevej 9
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00
Dir.: +45 57 62 82 07
Mail: RM@RINGSTED.DK

efkcenter@ringsted.dk
www.ringsted.dk
EAN: 5798007643362

Stor sundhedsdag på torvet

Lørdag den 9. maj fra kl. 10-14 afholder Ringsted Kommune i samarbejde med en række lokale foreninger og virksomheder sundhedsdag på torvet. Her kan interesserede blandt andet få målt deres blodsukker og fedtprocent, få en masse gode råd til hvordan man kan forbedre sin sundhed samt prøve en lang række forskellige aktiviteter.

Formålet med sundhedsdagen er at sætte fokus på sundhed og forebyggelse af sygdom i kommunen. Arrangørerne bag dagen ønsker at inspirere de besøgende til en sund og aktiv livsstil samt udbrede kendskabet til de sundhedstilbud, der er i Ringsted - både i kommunen, foreninger og privat.

"Vi håber fremfor alt, at de fremmødte får en god og hyggelig dag, men også at de bliver nysgerrige og inspirerede i forhold til at blive lidt sundere og mere aktive. Samtidig vil vi også rigtig gerne informere deltagerne om de forskellige muligheder, der er i Ringsted, hvis man f.eks. har en kronisk sygdom", siger Sofie Elise Andersen, som er sundhedskonsulent i Ringsted Kommune og medarrangør af sundhedsdagen.

Mange forskellige aktiviteter

Der vil i sundhedsdagens anledning blive opstillet en scene og en lang række stande på torvet. På scenen vil der være forskellige former for træning, hvor de besøgende kan få pulsen op, mens der i de forskellige stande også vil være konkurrencer og lege i både børne- og voksenhøjde. De fremmødte børn og unge får f.eks. mulighed for at boltre sig på en stor skate-rampe, mens der for de lidt mindre vågede vil være mulighed for at deltage forskellige fællesarrangementer som eksempelvis dans eller en rask gå-tur.

Mere information om de enkelte stande og aktiviteter findes på ringsted.dk

Tid og sted

Torvet i Ringsted



Ringsted
Kommune

Lørdag d. 9. maj fra kl. 10.00-14.00

Program:

10.00: Åbningstale ved borgmesteren

10.30: Jerry Ritz foredrag

11.00: Fællesgåtur ca. 4 km. ved Kristian fra Gå gruppen

11.05: Yoga ved Maria la Cour Weigelt (YogaStien)

11.40: Gå i byen dans ved Ringsted Dansecenter

12.25: Stolegymnastik ved Hyldegården

13.00: Raw fit ved Key2fitness

13.45: Afslutningstale ved Sundhedsteamet – lodtrækning af tipskupon

Til redaktionerne: For yderligere information, kontakt venligst

Sundhedskonsulent i Ringsted Kommune Sofie Elise Andersen,

Mobil: 23 34 42 76