

Aktiv Sundhedsdag i Lejre Kommune



Aktivitet og sundhed hele livet

Kom og prøv forskellige foreningsaktiviteter, hør spændende foredrag, få målt din egen sundhedstilstand og bliv klog på dine muligheder. Det foregår tirsdag den 8. maj 2018 kl. 10-15 i Hvalsø Hallerne.

Lejre Kommune og lokale idræts, motions- og patientforeninger vil sammen med DGI invitere dig til en Aktiv Sundhedsdag.

Du får på dagen en unik mulighed for at se og afprøve, hvad Lejre Kommunes foreninger kan tilbyde dig i dagtimerne. F.eks. Motofliser, Tennis, Minigolf, fodbold, Pickleball, Linedance, Rickshawcykler eller prøv kræfter med en Bordtennis-boldrobot

- Husk aktiv påklædning

Du kan få testet din sundhed med bl.a. håndtest, Seniorfitnesstest, blodtryksmåling og Helbredsprofilen.

Der vil i løbet af dagen være relevante og spændende oplæg/foredrag.

Kom og vær med og se dine mange muligheder for at leve et sundt og aktivt liv i Lejre Kommune

Dagen er gratis - du kan købe forfriskninger i hallen. Borgmesteren byder velkommen

Du kan se mere på kommunens hjemmeside www.lejre.dk

DGI

dgi.dk/senior - www.sjovseniormotion.dk