



Lemvig Kommune



**Program for
Sundhedsdagen**

Fredag d. 3. september 2010
Lemvig Idræts- og Kulturcenter

Enheden for sundhedsfremme og forebyggelse

Velkommen til Sjov Sundhed

Lemvig Kommunes sundhedsfremmeenhed vil gerne byde jer alle velkommen til en dag, hvor sundhed står på programmet.

Vores vision for dagen er:

- *at inspirere borgere i Lemvig kommune til en sundere og sjovere livsstil.*
- *at videregive, at sundhed er mere end fravær af sygdom, og at det handler om at finde den vej, man selv finder givende.*

Det er meget nemmere at få sundheden ind i hverdagen, hvis det også er sjovt. Derfor har vi valgt ikke at bruge løftede pegefingre, men i stedet viser jer forskellige sjove og motiverende muligheder.

Lemvig Kommune udarbejdede i 2008 en sundhedspolitik, som danner rammerne for arbejdet med sundhed for kommunens borgere. Indsatsområderne er kost og måltider, rygning, motion og bevægelse, alkohol og andre rusmidler samt ulykker.

Lemvig Kommune har desuden valgt at have en sundhedsambassadør i hver afdeling, institution og skole. De er i hverdagen med til at motivere kolleger til at tænke sundhed ind i de daglige opgaver og dermed omsætte sundhedspolitikken i praksis.

Vi ønsker jer alle en sjov og givtig dag og håber, at I får oplevelsen af, at de sunde valg både kan være enkle og sjove.

Venlig Hilsen
Pia Møller
Sundhedsfremmekoordinator



Sponsorer:



Dagens program

Træningshallen

10.00 **Sundhedsdagen åbnes ved Borgmester Erik Flyvholm**

10.30 - 11.00 **Musik og bevægelse for alle**
Sundhedsdagen skydes i gang med sjov motion ved Karen Hedegård.

11.00 -11.20 **Balletskolen**
Opvisning med uddrag af forestillingen Hairspray, med et mix af sprudlende cha-cha-cha, jive, hip hop, klassisk ballet og mange andre danseformer. Musikken er fyldt med gode 60`er rytmer, som giver enhver lyst til at swinge med.

11.30 -13.00 **DGI - Idrætskaravanen**
Kom og prøv badminton, tennis, basket, dans og gymnastik.

13.00 -13.20 **Balletskolen**
Opvisning med uddrag af forestillingen Hairspray.



15.00 -17.00 **Juniorholdet**
Opvisning og workshop m. springgymnastik.

hairspray

16.00-17.00 **Lemvig Basket**
Workshop.

18.00- 19.00 **Line Dance**
Opvisning og workshop ved Dorthe Christensen.

20.00 -21.00 **Afslutning med Zumba**
Vær med til en festlig afslutning på sundhedsdagen. Anne Grete Sand underviser i Zumba for alle.

Hal 1

11.00-20.00

Messehallen er åben

Hele dagen vil det være muligt at prøve forskellige aktiviteter eller få en snak ved de forskellige stande. Der er repræsentanter fra lokalforeninger, patientforeninger, behandlere, butikker mm.

Karius og Baktus

Tandlægerne vil sammen med Karius og Baktus tale om sunde tænder med både børn og voksne.



Sundhedsafdelingen

Kom og prøv **promillebriller** og oplev at være på slingrekurs i ædru tilstand. **Prøv også hvordan det er at være overvægtig** og skulle binde snørebånd eller at løbe en tur med dårlige lunger. Konkurrence og spørgsmål om sikker sex, **gratis kondomer**.

Find standen og få en snak med det sundhedsfaglige personale: **skolesundhedsplejen, misbrugskonsulenten, visitatorerne, ergoterapeuterne** der bevilliger hjælpemidler, **fysioterapeuterne** fra rehabiliteringsteamet, **Lemvig Centralkøkken**: "Mad i den 3. alder", **rygestoprådgiveren** mm.

Konkurrence: tip en 13'er om sundhed.

Børnenes mening om Sjøv Sundhed

Se de mange tegninger med temaet Sjøv Sundhed, som børn i Lemvig kommune har tegnet i dagens anledning.

Logo konkurrence

Offentliggørelse af vinderen i konkurrencen om at designe Sundhedsfremmeenhedens nye logo og slogan.

15.00-18.00

Henrik Christensen kokkerer (kok og "superskrumper" fra "By på Skrump")

Mellem Hal 1 og træningshallen vil Henrik Christensen stå og lave smagsprøver på sunde retter og udlevere opskrifter.

Multihallen

11.00 -12-30

Stand up ved Henrik Bruhn

Komikeren Henrik Bruhn er danmarksmester i Stand-up Comedy. Han er kendt for bl.a. Comedy-kuren hvor han tabte sig næsten 100 kg. Showet er særligt henvendt til børn og unge.



13.00 -13-30

Lattermotion ved Elsebeth Rasmussen

Kom og få rørt lattermusklerne! Sundhedscenter Vest sender en fantastisk underviser i Lattermotion.

15.00 - 15.45

Sundhed og trivsel ved Carsten & Joan Vagn Hansen

Radiodoktor, læge og sundhedskonsulent Carsten Vagn Hansen og hans kone Joan fortæller om sundhed og trivsel og synger kendte sange.



16.30 - 18.00

Stand up ved Henrik Bruhn

Komikeren Henrik Bruhn optræder med et humoristisk show til alle aldersgrupper.

18.30 - 20.00

Du bliver, hvad du spiser ved Henrik Christensen

Kokken og "superskrumper" fra "By på Skrump" Henrik Christensen deler ud af sine erfaringer med mad og væggtab.



Svømmehallen

10.00- 11.00

Waterballz ved Lemvig Svømmeklub

12.30- 14.00

Kom og gå på vandet.

14.30- 16.00

14.00-15.00

Vandgymnastik ved Vibeke Gundersborg, Tangsø Sundhedscenter

17.00- 18.00

Vandgymnastik ved Inga Høgedal, Lemvig Svømmeklub

Kultursalen

11.00 -11.45

Sundhed og trivsel ved Carsten Vagn Hansen

Radiodoktor, læge og sundhedskonsulent Carsten Vagn Hansen og hans kone Joan fortæller om sundhed og trivsel og synger kendte sange.



12.00- 12.30

Dårlig hørelse - og hva´så? Ved Henriette Gadegaard, Center for kommunikation

13.00 -13.30

Små skridt ved Monica Gavnholt

Sundhedskonsulent Monica Gavnholt fortæller om kommunens tilbud til svært overvægtige uden for arbejdsmarkedet.

14.00 -14.30

Lær at leve med kronisk sygdom ved Pia Møller

Sundhedsfremmekoordinator Pia Møller fortæller om lærings- og mestrings-uddannelsen til borgere med en kronisk sygdom.

14.30 -15.00

Større psykisk velvære ved Else Marie R. R. Pedersen, Psykoterapeut.

15.30 -16.00

Lattermotion ved Elsebeth Rasmussen

Kom og få rørt lattermusklerne! Sundhedscenter Vest sender en fantastisk underviser i lattermotion.

16.00-16.30

Kranio sakral terapi ved Erika Zeltner

Zone- og kraniosakral terapeut.

16.30 -17.30

Madmisbrug ved Martin Helfer

Psykolog fra Struer Skolens Kursusafdeling.

17.30-18.00

Tag hånd om dit liv ved Inge Marie Busk Nielsen, Healer.

18.00-19.00

Unge med ondt i livet – den svære ungdom ved Carsten Jensen

Forstanderen fra Kongensgaard Efterskole fortæller om, hvordan det ikke kun er kroppen, der er meget større, men hvordan **alt** bliver meget større, når man er overvægtig.

Udendørsaktiviteter

- 10.00-21.00 **Klatrevæg ved Klatreklubben**
Kom og prøv klatrevæggen.
- 10.00-11.30 **Bogbussen**
Bøger om sundhed fra alle vinkler.
- 12.00 -16.00 **Hjertebilen ved Hjerteforeningen**
Kom og få en snak med Hjerteforeningens rådgivere. Sundhedstjek, måling af kolesterol og blodtryk samt rådgivning er muligt.
- 14.00-16.00 **Dansk Cyklist Forbunds Lemvig afdeling**
"Sjove cykellege" for børn, husk at tage din cykel med.
- 15.00-20.00 **Live rollespil ved Vandborg Liverollespilsforening**
Middelaldermusik og kampskoletræning samt "battle" en gang i timen.
- GPS løb**
Sjovt orienteringsløb for alle aldre. Find rundt med en GPS.
- 11.00-18.00 **Islænderheste ved Gladur Køre- og Rideklubben.**
Man kan få en trækketur både formiddag og eftermiddag.
Gangartsopvisning kl. 16.00.

Lemvig motionscenter

- 10.00-18.00 **Åbent hus**
Medbring dit træningstøj og prøv hvad fitness kan gøre for dig. Gratis instruktion.
- 16.30-17.30 **Spinning**
Medbring træningstøj – sko lånes gratis.

Caféområde

- 11.00-12.00 **Tante Andante**
Kom med til cirkus-sjov, sang, leg og bevægelse med Askefis og Tante Andante
- 14.00-15.00 **Dansk Seniordans**
Opvisning & workshop. Kom og dans med.
- 17.00-18.0 **Lemvigegnens Folkedansere**
Opvisning & workshop. Kom og dans med.



Musik:

Michael Johnsen, Røde & Lasse Skovbakke

Guitar, harmonika og klaver

Felicia Sjørvad

Guitar og sang

I Cafeområdet ved kiosken og svømmehallen vil det være muligt at spise sin medbragte eller købte mad.

Repræsentanter ved stande

LungePatient.dk, Hjerteforeningen, Fibromyalgiforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, Lungekræftforeningen, Gigtforeningen, Fnuggi og Fnuggiline, Livsstilshøjskolen i Gudum, Kongensgaard Efterskole, Struer Skolens Kursusafdeling, Natteravnene, Vestjysk kajak, DGI, Mad til ældre, Kvindeprojektet - "hvor er min ost", Det kommunale rehabilitering- og genoptræningsteam, De kommunale tandlæger, Misbrugskonsulent, Skolesundhedsplejen, Sundhedsfremmeenheden, Rygestoprådgiver Maja Rasmussen, Klinik for Fysioterapi, Stresscoach og psykoterapeut Else Marie R. R. Pedersen, Zoneterapeut Heidi Lodahl, Zone- og KST-terapeut Erika Zeltner, Tina Rohsted - elektronisk muskelstimulation, Zoneterapi Vest v. Birthe Poulsen, Healer RAB Inge Marie Busk Nielsen, Neo Feng Shui Rådgiver Ellen Smith, Massør Lisbeth Torp, Kiropraktor Hanne Rytz, Zone- og hypnoterapeut Karin Riise, NLP- og hypnoseterapeut Jonna Erlandsen, Xocai™ Sund Chokolade v/Peter Hassingboe og Jannick Lauridsen, Kommunikationsterapeut / massør Ulla Thing, Dansk Seniordans, Kraniosakral/zone/psykoterapeut samt håndlæser Elin N. Kjærsgaard, Hjerneskerådning fra Center for kommunikation, Høreforeningen, FOF, Zoneterapeut Bodil Andersen, Spirituelpsykoterapeut og healer Kirsten Graae Jørgensen, Lemvig Roklub, Lemvigegnens Folkedansere, PS landsforeningen - pårørende til spiseforstyrrede, FDB og Kvickly Lemvig, Lemvig Apotek, Handicapridning - Hanne Dahl Iversen, Vandborg Liverollespilsforening.