



fra den 14. juni – 20. juni 2010

For 8. år i træk bliver der med Mens Health Week sat fokus på mænds sundhed. Fysisk aktivitet og bedre kost kan forbedre alle aspekter af mænds sundhed – fra at tabe sig og reducere stress til at mindske risikoen for kræft, hjertesygdomme og diabetes, for ikke at tale om at bedre seksuallivet. Derfor er "Mænd, krop og kost" tema for Mænds Sundhedsuge.

I Hedensted Kommune har Sundhed og Forebyggelse i samarbejde med HR afdelingen, valgt at gøre noget for kommunens egne ansatte mænd.

Brug låget mand! Og få inspiration til lækker og sund mad på grillen.

Dette fantastiske tilbud er desværre kun for mænd og I inviteres til grillaften **torsdag den 17. juni 2010 fra kl. 17 – 21** på Hedensted Rådhus. Grillmesteren fra Det Danske Grilllandshold vil give dig fif, tricks og gode ideer til, hvordan du griller kød og tilbehør til en vellykket aften.

Firmaet Vin Med Smag v/Peter Andersen, fortæller om vin, der matcher maden og der vil være mulighed for at købe/bestille vin denne aften.

Pris for deltagelse: 100 kr. incl. mad og drikkevarer. Tilmeldingen er bindende og beløbet vil blive trukket via lønudbetalingen.

Tilmeld dig grillaftenen senest fredag den 4. juni 2010 på Hedensted Kommunes intranet. <https://intranet.hedensted.dk>. Der er begrænset deltagerantal, så skynd dig at blive tilmeldt.

På intranettet klikker du på logoet for at tilmelde dig



Seje mænd går fra Skagen til København på 14 dage. Gør du?

Konkurrencen starter mandag den 14. juni 2010 og stopper den fredag den 25. juni 2010.

Du får udleveret en skridttæller, som du modtager senest fredag den 11. juni 2010. Hver dag sender du en **sms til 4059 9025** med dine skridt fra dagen før. På intranettet kan du dag for dag følge, hvor langt I samlet er nået, samt se din egen præstation i forhold til dine kollegaer. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du går 10.000 skridt hver dag. Der vil være en præmie til den person der er nået længst på 14 dage.

Svømning og cykling tæller med og kan omregnes til skridt
30 min cykling i motionstempo tæller 3.900 skridt
20 min. svømning i moderat tempo tæller 2.000 skridt

Tilmelding til "Turen Skagen - København" senest fredag den 4. juni 2010 på Hedensted Kommunes intranet. <https://intranet.hedensted.dk>. Der er begrænset deltagerantal, så skynd dig at blive tilmeldt.

På intranettet klikker du på logoet for at tilmelde dig



Skridttælleren skal afleveres efter endt brug til HR afdelingen i Juelsminde. Du vil blive trukket 100 kr. via lønudbetalingen, såfremt skridttælleren ikke afleveres.

På <http://www.sundmand.dk/> kan du læse mere om Mens Health Week.

Yderligere spørgsmål

Du er velkommen til at kontakte HR-afdelingen, Jette Hansen på tlf. 7975 5752 eller Sundhed og Forebyggelse, Birgit Bøtger på tlf. 2963 3208.