

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.

Under temaet: **Mænd, Krop og Kost - Mere fysisk aktivitet og sundere mad til mænd**, markerer Hjørring Sundhedscenter sundhedsugen i uge 24 med en række aktiviteter, sammen med lokale samarbejdspartnere.

Der er i høj grad brug for det, fordi:

- **Omkring 14 % af alle danske mænd er fysisk inaktive.**
- **Hvert år dør ca. 2.300 mænd som følge af fysisk inaktivitet. Det er 7-8 % af alle mænds dødsfald.**
- **Fysisk inaktive mænd dør i gennemsnit 5-6 år tidligere end fysisk aktive.**
- **Hvert år dør over 2.000 mænd som følge af dårlig kost. Det er 7-8 % af alle mænds dødsfald.**

Sundhedsugens aktiviteter:

Søndag d. 13. juni kl. 13.00

Åbningstur i Vandsted Plantage

Er du mand, og har du lyst til at deltage i en åbningstur af den nye orienteringsløbsrute i Vandsted Plantage, så tilmeld dig og din familie ved Peter Arildsen på tlf. 21 47 24 76 eller mød op evt. sammen med din familie på dagen på Åstrupvej ved Hjemmeværnsgården.

Du kan vælge mellem 2 ruter på henholdsvis 2,5 km eller 4,5 km. Uanset form kan alle deltage, da der er mulighed for både at løbe og at gå. Deltagelse er gratis. Borgmester Arne Boelt skyder turen i gang. Hjørring Vandselskab sponsorerer en vanddunk til alle deltagerne.

Mandag d. 14. juni kl. 15.00-18.00

Cykl op af Alpe du Huez i Metropolen

Prøv kræfter med den kendte Tour de France etape Alpe du Huez.

I Metropolen kl. 15.00-18.00 opstilles hometrainer og cykel tilkoblet computer og dvd, så du får samme modstand i pedalerne, som cyklede du i Alperne. Tilmelding er ikke nødvendig, bare mød op og tramp i pedalerne.

Endvidere har du mulighed for at blive konditestet af sundhedskonsulenter fra Hjørring Sundhedscenter samt få råd og vejledning om cykeltræning fra Cykle Clubben Hjørring.

Torsdag d. 17. juni kl. 15.00-17.00

Strong Body Strond Mind for Men – foredrag med Chris MacDonald

130 mænd i Hjørring Kommune har tilmeldt sig dysten "Rigtige mænd gør det bare...". Fra den 7.-16. juni har de alle fået målt deres livvidde og fedtprocent samt gennemført en konditest. Dysten afsluttes i november med præmier sponsoreret af Føtex, 3F Skagerak, Vendiahallen og Hjørring Sundhedscenter.

Denne torsdag inviteres alle deltagerne i konkurrencen til et brag af et foredrag med Chris MacDonald.

Tilmelding forudsætter deltagelse i dysten "Rigtige mænd gør det bare...". Du kan få mere at vide om tilmelding på www.hjoerringsundhedscenter.dk eller ved at kontakte Anne-Marie Øland på tlf. 41 22 56 07.

Fredag d. 18. juni kl. 15.00-18.00

Motion for far

Sammen med Hirtshals Vægtløfter Klub, løbeklubben Havstrygerne og Hjørring Kommune arrangeres åbent hus i Ezee Fitness, Kærvej 8 i Hirtshals, hvor mænd kan få en smagsprøve på træning og se de nye lokaler Hirtshals Vægtløfter Klub netop har indviet. Du kan få løbetips fra Havstrygerne, prøve stærkmandstest og boksetræning og sammen med dine børn kan du deltage i Djeeoløbet "Mig og min far".

Djeeo er et udendørs computerspil med virtuelle poster, baseret på GPS, computer og mobiltelefon. Hjørring Kommune sørger for poster, GPS og computere. Som deltager i løbet "Mig og min far" skal du være mindst 11 år, du skal danne en gruppe på mindst 2 samt medbringe 2 mobiltelefoner. Løbet tager ca. 2x30 minutter. Tilmelding er ikke nødvendig, men det vil være en god ide at tilmelde sig ved Anne-Marie Øland på tlf. 41 22 56 07 eller Erik Jan Pedersen tlf. 72 33 37 34. Deltagelse er gratis.

