

**Slå et slag for din sundhed -**



Vallensbæk Kommune inviterer alle mænd til en event i forbindelse med Men's Health Week. Mød op ved Vallensbæk Optik på **Vallensbæk Stationstov** **torsdag den 17. juni kl. 12.00-19.00** og slå et slag for din sundhed - på den sjove måde!

#### **Her er, hvad du kan kaste dig over**

- Fat hammeren og få klokken til at ringe på vores kraftprøve - så belønnes du med en grillet pølse plus tilbehør
- Cykl eller sjipl dig til et glas øl
- Få målt din fedtprocent af fitness dk (kl. 12.00-16.00 og kl. 17.15-19.00)
- Hør om holdet 'VI 39 Mandehørm'. Det er fodbold - KUN for sjov
- Hør om kommunens sundhedstilbud, bl.a. rygestopkurser og livsstilskurset 'Fod på livsstilen - kun for mænd'

#### **Baggrunden for Men's Health Week**

For 8. år i træk gennemføres den internationale kampagneuge Men's Health Week, der i år strækker sig fra 14. – 20. juni 2010. Temaet for kampagneugen er "Mænd, Krop og Kost – mere fysisk aktivitet og sundere mad til mænd". Baggrunden for kampagnen er, at mænds forventede levetid er unødvendig lav, og at mange mænd dør unge af årsager, som kunne være forebygget.

Vallensbæk Kommunes sundhedsprofil fra 2006 viser, at der også her er et behov for at sætte fokus på mænds sundhed. Sundhedsprofilen viser bl.a., at: 50 % af de mandlige borgere er moderat overvægtige, 12 % er svært overvægtige og 25 % ryger dagligt.