

Sundspirationsdag

Kom og bliv forkælet, oplyst og inspireret



Lørdag den 3. december 12-16
Hillerød Bibliotek
Christiansgade 1, Hillerød

Du inviteres til åbent hus på biblioteket, hvor der i løbet af dagen er boder, foredrag og aktiviteter – med sundhed og velvære i centrum.

Hør den dobbelte verdensmester i overlevelse Søs Egelind, og en række andre personlige og livsbekræftende foredrag.

Du kan bl.a. teste din styrke og dit helbred, smage en sund grød og prøve en body SDS-behandling.

Vær med hele dagen eller kig forbi, når du skal have en pause fra juleræset.

Alle er velkomne.

- 12.00 Boderne åbner
- 12.15 Sundheds- og Socialudvalgsformand Christina Thorholm byder velkommen
- 12.30 Fællestræning med IntoShape
- 12.45 Foredrag af AA-medlem: *Min vej til ædruelighed*
- 13.30 Foredrag af Søs Egelind: *Kræft, Trit og retning*
- 14.50 Foredrag af Gitte Praastrup fra forening en Vi har mistet et barn: *Elsker dig for evigt – mit englebarn*
- 15.15 Foredrag af Ung til Ung-medlem om at have det godt som ung
- 15.30 Sukkersheriffens spiseguide til sundeste selvfedme

Til
UngUng



Styrk din Krop
motion for ældre



Forældreforeningen
VI HAR MISTET ET BARN

IntoShape



SUKKERSHERIFFEN
GUIDE FOR ENERGIEN OG EFFEKTIVITETEN



Hillerød
Motionsvenner



HILLERØD FYSIOTERAPI
& TRÆNINGSCENTER

– træning med holdning



HILLERØD
KOMMUNE



FRIVILLIGCENTER
HILLERØD



HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED



GRØNNEGADECENTRET



Alzheimer
foreningen
Livet med demens