



**Halsnæs**  
Kommune



***Sæt Halsnæs i bevægelse –  
lørdag den 18. til søndag den 26. maj 2013***

Februar 2013

*Natur og Udvikling*

*Redelighed  
Helhed  
Mulighed*

# Sundhedsugen 2013 – sæt Halsnæs i bevægelse

**Sundhedsugen ligger i uge 21, fra lørdag den 18. maj til søndag den 26. maj 2013. Hele ugen vil være fyldt med aktiviteter og bevægelse. Rigtig mange kan komme ud og opleve, at det er sjovt og sundt at bevæge sig.**

## **Alle kan være med!**

Enkeltpersoner, foreninger eller virksomheder er meget velkommen til at deltage med et arrangement eller en aktivitet. Det kan være alt lige fra vandreture, kapløb på stylder, åben-hus i idrætsforeninger, yoga på stranden, motionsløb på Sundhedssporene osv. Mulighederne er mange.

Fælles for aktiviteterne skal være, at borgerne i Halsnæs Kommune – unge som ældre – får mulighed for motion og bevægelse enten indendørs eller udendørs.

## **Hvornår i uge 21?**

Du, foreningen eller virksomheden vælger selv, hvornår aktiviteten skal foregå i løbet af uge 21, inkl. weekenden før og i uge 21.

På nuværende tidspunkt i planlægningen ved vi, at der vil være et officielt åbningsarrangement lørdag formiddag 18. maj 2013. Og fredag eftermiddag og/eller aften den 24. maj 2013 har vi "Kulturens Motionsdag".

## **Hvad gør du i praksis?**

Hvis du, din forening eller virksomhed gerne vil bidrage og være med, skriver du lidt om aktiviteten i en mail til Halsnæs Kommune.

## **Hvad skal du skrive?**

*Hvad:* Beskrivelse af aktiviteten

*Hvor og hvornår:* Dato, tidspunkt og adresse

*Hvem:* Er aktiviteten for alle? Hvis ikke, skriv da gerne lidt for eksempel gåtur for gangbesværede, foldbold for børn og lignende.

*Udstyr:* Er det bedst at være omklædt eller for eksempel have løbesko på?

## **Brug af byrummet**

Ønsker du, foreningen eller virksomheden at bruge byrummet til aktiviteten, er du også velkommen til det. Kontakt dog venligst Halsnæs Kommune – ring eller skriv til planlægger Mette S. Vestergaard på telefon 4778 4418 eller e-mail [mesv@halsnaes.dk](mailto:mesv@halsnaes.dk).

## **Gratis deltagelse**

Som udgangspunkt er aktiviteterne gratis.

## **Hvem skal du sende til?**

Beskrivelsen af aktiviteten sender du til sundhedskonsulent Heidi V.E. Andersen på e-mail [heian@halsnaes.dk](mailto:heian@halsnaes.dk)

Har du spørgsmål eller ønsker mere information kan du også ringe til Heidi på telefon 4778 4382.

## **Tidsfrist**

Fristen for at melde aktiviteter ind til Sundhedsugen er mandag den 8. april 2013.

## **Markedsføring af Sæt Halsnæs i bevægelse**

Halsnæs Kommune samler alle aktiviteterne og sørger for den overordnede markedsføring og annoncering i ugerne op til Sundhedsugen. Du er selvfølgelig også velkommen til selv at markedsføre og gøre opmærksom på din aktivitet.

**Halsnæs Kommune**

Forebyggelse og Sundhed samt Skole og Kultur

Rådhuspladsen 1

3300 Frederiksværk

Telefon 4778 4000

[mail@halsnaes.dk](mailto:mail@halsnaes.dk)

[www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk)