



Heilsu- og forvarnarvika Reykjanesbæjar 2022



Framundan er Heilsu- og forvarnarvika í Reykjanesbæ vikuna 3.-9.október þar sem fjöldi heilsutengdra viðburða verða í boði fyrir bæjarbúa á öllum aldri. Markmiðið með Heilsu- og forvarnarvikunni er að draga úr þeim áhættuþáttum sem einstaklingurinn getur staðið frammi fyrir á lífsleiðinni ásamt því að hlúa að verndandi lífnaðarháttum með þátttöku allra bæjarbúa. Fjölbreytt dagskrá verður alla vikuna og ýmis tilboð í gangi hjá fyrirtækjum og stofnunum Reykjanesbæjar. Meðal þess sem er á dagskrá í Heilsu- og forvarnarvikunni er heilsufyrirlestur með Ebbu Guðný Guðmundsdóttur miðvikudaginn 5.október kl. 20-21 í Íþróttakademíunni um næringu, matarsóun og umhverfisvernd. Einnig er í boði rafrænn fyrirlestur um svefn með Einari Trausta Einarssyni sálfræðingi þar sem hann fer yfir sturlaðar staðreyndir um svefn. Þá er í boði heilsufarsmælingar á Bókasafni Reykjanesbæjar, krakka jóga, Aqua jóga og frítt er í sund föstudaginn 7.október í Vatnaveröld. Íþróttafélögin munu bjóða upp á ókeypis æfingar og vinaviku. Þar að auki eru leikskólar, skólar og Fjörheimar með fjölbreytta dagskrá í boði fyrir börn og ungmenni alla vikuna. Líkamsræktarstöðvar verða með ýmis tilboð í gangi og Janus Heilsuefling verður með viðburði fyrir eldri borgara.

Við getum því öll fundið okkur hreyfingu við hæfi og nýtt okkur fjölda heilsueflandi viðburði þessa vikuna fyrir bættu heilsu. Bæjarbúar eru hvattir til þess að taka þátt í Heilsu- og forvarnarvikunni og hægt er að kynna sér dagskránnar nánar

<https://visitreykjanesbaer.is/vidburdadagatal/heilsu-og-forvarnarvika/>

Ásdís Ragna Einarsdóttir, verkefnastjóri lýðheilsumála hjá Reykjanesbæ

Hafþór B. Birgisson, íþrótt- og tómsfundafulltrúi Reykjanesbæjar