



Pressemeddelelse

**Center for
Sundhedsfremme**
Ringkøbingvej 32
6800 Varde

Mandehørm skal få gang i mændene i Varde Kommune

29. maj 2017

Igen i år sættes der fokus på mænds sundhed i forbindelse med den årlige Men's Health Week i uge 24. Det sker med Mandehørm i Form & Fritid i Nr. Nebel og Helle Hallen

Heidi Mattle
Mobil 7994 6079

Lørdag den 17. juni kl. 10 – ca. 13

Eventet er for mænd og drenge, som har lyst til en aktiv og sjov dag i selskab med andre mænd og drenge.

Hvad er Mandehørm?

De to haller og området omkring hallerne sætter rammerne for alletiders events KUN FOR MÆND.

Alle mænd og drenge kan følge med til aktiviteterne - uanset form og kondition:

Form & Fritid, Nørre Nebel

- Gå/løbetur og leg/spil
- Mountainbike
- Saunagus
- Let forplejning

Helle Hallen

- Udendørs crossfit
- Pladekapløb i svømmehallen
- Spa
- Saunagus

Tilmelding

Læs nærmere om programmet, tilmelding og deltagergebyr for eventet i Form & Fritid og Helle Hallen på www.vardekommune.dk/sundhedsfremme.

Men's Health Week

Varde Kommune har igennem flere år støttet op om den internationale Men's Health Week i uge 24. I år er der indgået et samarbejde med to haller i Varde Kommune, fordi der er fokus på at styrke kendskabet til lokale aktivitetsmuligheder og styrke netværket lokalt. Dette kan være med til at inspirere og motivere mændene til at lede deres livsstil i en mere aktiv retning.



Yderligere oplysninger

Spørgsmål til pressemeddelelsen kan rettes til Center for Sundhedsfremme, sundhedskonsulent Heidi Mattle på tlf. 7994 6079, mobil 5152 3381.

Side 2 / 2

Hvorfor Men's Health Week?

Danske mænd lever 3 - 13 år kortere end danske kvinder. Og de er også mere ramt af alvorlige sygdomme. Dette skyldes for eksempel at mændene opdager sygdomme for sent og at sundhedsvæsenet ikke er opmærksomme på mændenes særlige behov.

Statistikken taler sit tydelige sprog, når den viser at:

- Mangel på netværk kan være ligeså sundhedsskadeligt som det at ryge.
- Danske kvinder forventes i gennemsnit at leve mere end 4 år længere end danske mænd.
- Mænd overskrider oftere end kvinder grænsen for det anbefalede indtag af alkohol.
- Der er flere mænd end kvinder, der ryger dagligt.
- Kommer det til kosten, har kvinder generelt også sundere kostvaner end mænd.
- Flere mænd er blevet mere fysisk aktive gennem de seneste 18 år, men der er stadig for mange med stillesiddende fritidsaktiviteter, som f.eks. læse og se fjernsyn.

Til dette års Men's Health Week er der fokus på socialt samvær og fysisk aktivitet.

Varde Kommune håber, at Mandehørm kan medvirke til at mænd i kommunen får lyst til at blive mere fysisk aktive og få pulsen op.