

Arrangementer på Stjernen i uge 37

Mandag d. 9. september kl. 18.00-19.30

Foredrag om stress og søvn

Hvad er stress og symptomerne på stress? Hvad kan man gøre? Hvilken betydning har en god nattesøvn? Kom og bliv klogere på "stress og søvn" – foredraget holdes af afspændingspædagog Rie Olsen. Der vil være en Sundhedsformidler tilstede, der kan oversætte til arabisk og marokkansk.

Sted; Beboerhuset på Stjernen

Tirsdag d. 10. september kl. 16.30-ca. 17.15

Fællestræning på Stjernen – gå og løbeklub...

Kom og vær sammen med dine naboer på Stjernen til en anderledes, hyggelig og sjov gåtur eller løbetur – du bestemmer selv, hvilken tur du har lyst til! Turene er arrangeret af motionsvejleder Mette Wonsyld. Alle kan være med – også forældre med barnevogne!

Sted; Vi mødes foran "Den gule pavillon" ved Markedspladsen evt. i træningstøj

Onsdag d. 11. september kl. 16.30-ca. 17.15

Fællestræning på Stjernen – crossfit...

Bliv introduceret til træningsformen crossfit. Træningen varetages af Henrik Hallberg fra ungdomsklubben Jokeren.

Sted; På Markedspladsen foran "Den gule pavillon" i træningstøj – medbring evt. vand.

Torsdag d. 12. september kl. 16.30-19.00

Sjove lege og aktiviteter for børn og voksne, samt fællesspisning

Kom og vær med til forskellige lege og få inspiration til sjove og nemme aktiviteter – det er for hele familien. Arrangementet afsluttes med en hyggelig fællesspisning - så alle bedes medbringe en sund ret til "den store fælles buffet". Der vil være en Sundhedsformidler tilstede, der kan oversætte til tyrkisk.

Sted; Beboerhuset – vi starter udenfor med mindre det regner...

Alle arrangementerne er gratis – du skal bare møde op 😊

Vil du vide mere om arrangementerne – kan du kontakte børn- og ungededarbejder Maria Kirchheiner – 2898 1313 eller sundhedskonsulent Christina Just – 2898 5111