

Lad os gå **Sammen om Sundheden** på stevns

Det sidste år har været et år med udfordringer for alle, men især ses en voksende tendens til inaktivitet hos alle aldersgrupper

Hos Fit&Sund står vi klar til at hjælpe alle igang, lige så snart vi igen må åbne, men der skal gøres noget NU!!!

Sundhedsstyrelsen skriver:

Fysisk aktivitet har en meget gavnlig effekt på sundheden. Regelmæssig og tilstrækkelig fysisk aktivitet forlænger levetiden og levetiden med godt helbred. Fysisk aktivitet forbedrer knoglesundheden og reducerer det fald i fysisk funktionsevne, som følger med alderen 1. Fysisk inaktivitet øger risikoen for bl.a. hjertesygdom, type 2-diabetes, bryst- og tyktarmskræft og forhøjet blodtryk. Det anslås, at fysisk inaktivitet i Danmark er skyld i:


6 % af alle tilfælde af hjerte-karsygdom

7 % af alle tilfælde af type 2-diabetes

9 % af alle tilfælde af brystkræft

Udover at fysisk aktivitet forebygger sygdom, er fysisk aktivitet også en væsentlig del af behandlingen for mange sygdomme og tilstande. Det gælder fx type 2-diabetes, KOL, slidgigt, iskæmisk hjertesygdom, forhøjet blodtryk og forhøjet kolesterol.

Og derfor beder vi nu alle foreninger om at gå med os i kampen for sundheden på Stevns fra **Tirsdag den 6. April 2021 og hele april.**

Tanken er at der oprettes en facebookgruppe hvor der hver uge findes en vinder ud af alle, der har dokumenteret deres aktivitet - det kan være et billede af sportsur eller et billede fra en given aktivitet - jo flere aktiviteter, jo flere billeder og jo flere chancer for at vinde. Det eneste, der skal gøres, er at være aktiv  AL aktivitet gælder lige meget, om det er en gåtur, foreningsidræt eller en træning derhjemme - så alle kan være med uanset niveau. Hver uge kan der løbende indberettes, hvor mange aktiviteter man har haft den seneste uge. Gevinsten personligt, er at få gjort noget godt for sin egen sundhed !!!

Mulighederne er mange og I har lov at være kreative udover jeres forenings givne aktivitet, men til inspiration kan der arrangeres gå-, løbe- eller cykelture, begynderhold som introduktion til jeres forening eller udendørs styrketræning.

Alle initiativer slås op som en "holdplan" hver uge i facebookgruppen, hvor folk kan melde sig på, så forsamlingspåbudet på 25, for udendørs idræt, overholdes. Derfor jo flere aktiviteter jo bedre og det gør ikke noget, at der er flere af samme aktivitet.

I inviteres med til et **Online møde mandag den 22. Marts kl 20** hvor vi sammen kan få alle detaljer på plads - såfremt I ønsker at være med, modtager I en invitation til mødet via Meet.

Meld gerne tilbage allerede nu, hvis I ved hvad I gerne vil byde ind med - aktivitet, dag og tidspunkt og instruktør - så vi hurtigst muligt kan få sammensat en plan.

Vi håber at vi i fællesskab kan få stevns til at stå sundere end nogensinde og forhåbentligt få folk tilbage til idrætten og endda inspirere til at prøve noget nyt.