



uge 41
6. oktober - 12. oktober 2025



Sundheds- og motionsuge

MANDAG

STÅ STÆRKT – FOREBYG FALD

Kom til et informativt og aktivt arrangement med fokus på faldforebyggelse. Få viden om, hvordan du med enkle øvelser og gode vaner kan styrke balancen og mindske risikoen for fald i hverdagen.

Kl. 11.00 – 12.30

TILMELDING:

På mail til: genoptraening@ishoj.dk eller på tlf. 21271156

STED: Kulturium Ishøj Bibliotek

HVORDAN HAR DIN KROP DET EGENTLIG?

Kom og få et hurtigt tjek af din fysiske funktion – vi tester din fysiske formåen, og får en snak om hvordan du ligger, og hvad du selv kan gøre for at holde kroppen stærk og aktiv. Det er nemt, uformelt og helt gratis.

Kl. 12.30 – 14.00

TILMELDING: Ikke nødvendigt

STED: Kulturium Ishøj Bibliotek

INTRO TIL STYRKETRÆNING

For dig der gerne vil have en introduktion til styrketræning, og hvordan man bruger maskinerne i Ishøj svømmehals træningslokale.

Kl. 12.30 – 14.00

MØDETID: Omklædt kl. 12.30 – 13.15

PRIS: Gratis

TILMELDING:

På mail til: genoptraening@ishoj.dk eller på tlf. 2127 1156

STED: Ishøj Svømmehal, styrketræningslokale

TANDBØRSTNING FOR RYGSØJLEN

Lær hvordan du passer godt på din ryg med daglige ”tandbørstningsøvelser” og god kropsholdning.

Kl. 17.15 – 18.00

PRIS: Gratis

TILMELDING: på mail:

reception@kiropraktor-ishoj.dk, på tlf: 4354 3320 eller i receptionen på kiropraktisk klinik Ishøj.

STED: Brohuset, foreningsområdet

TIRSDAG

BABYMOTORIK M. FAR OG BARN

Et hold hvor far der er på barsel kan komme og få idéer til sansemotoriske aktiviteter med deres babyer. Holdet henvender sig til babyer i alderen 9-12 måneder.

Kl. 10.00 – 11.00

PRIS: Gratis

TILMELDING: På mail til: frbon@ishoj.dk eller på tlf. 2124 9248

STED: Børnenes Hus, Ishøj Bycenter

STYRK DIN BABYS UDVIKLING – MED TRYK HÅNDTERING OG GODE VANER

Er du gravid eller nybagt forælder? Kom til workshop med kiropraktisk klinik Ishøj og få viden om spædbarnets motoriske udvikling, håndtering med fokus på rygsøjlen, og hvordan du undgår fladt eller skævt baghoved. Babyer er selvfølgelig velkomne!

Kl. 13.00 – 14.00

PRIS: Gratis

TILMELDING: på mail:

reception@kiropraktor-ishoj.dk, på tlf: 4354 3320 eller i receptionen på kiropraktisk klinik Ishøj.

STED: Børnenes Hus, Ishøj Bycenter

ONSDAG

BEVÆG DIG SUND – MOTION OG TYPE 2-DIABETES

Hvordan påvirker motion din diabetes? Kom til et oplæg med fokus på type 2-diabetes og få viden om, hvordan fysisk aktivitet kan sænke blodsukkeret, forbedre insulinfølsomheden og styrke både krop og livskvalitet.

Kl. 9.00 – 11.00

PRIS: Gratis

TILMELDING:

På mail til: genoptraening@ishoj.dk eller på tlf. 2127 1156

STED: Brohuset, foreningslokalerne

ÅBEN LEGESTUE FOR BØRN OG FORÆLDRE PÅ BARSEL.

Kom og vær med i en åben legestue for barslende forældre og deres børn. Her er der plads til fri leg, hyggeligt samvær og mulighed for at møde andre i samme livsfase.

Kl. 10.00 – 12.00

PRIS: Gratis

TILMELDING: Ikke nødvendigt – Bare mød op og vær med.

STED: Børnenes Hus, Ishøj Bycenter

CYKELSTART FOR BØRN – SJOV OG SIKKER LÆRING!

Er dit barn ved at lære at cykle? Kom med til vores sjove cykelhold i Byhaven! Vi laver en sikker bane, og I medbringer cykel og en voksen – vi sørger for rammerne og den gode stemning!

Kl. 15.00 – 16.00

PRIS: Gratis

TILMELDING: På mail til: frbon@ishoj.dk eller på tlf. 21249248

STED: Byhaven

MENTAL SUNDHED I FOKUS – FORSTÅELSE, FÆLLESSKAB OG FORANDRING

Kom til en inspirerende temaaften med SIND om mental sundhed. Hør om lokalforeningens arbejde med at støtte mennesker ramt af psykisk sygdom – og deres pårørende. SIND og SIND Ungdom deler erfaringer, tilbud og fællesskaber, der gør en forskel.

Kl. 16.00 – 17.00

PRIS: Gratis

TILMELDING: Ikke nødvendig

STED: Brohuset, foreningsområdet

TORSDAG

INTRO TIL STYRKETRÆNING

For dig der gerne vil have en introduktion til styrketræning, og hvordan man bruger maskinerne i Ishøj svømmehals træningslokale.

Kl. 10.00 – 11.30

MØDETID: Omklædt kl. 10.00 – 10.45

PRIS: Gratis

TILMELDING:

På mail til: genoptraening@ishoj.dk eller på tlf. 2127 1156

STED: Ishøj Svømmehals styrketræningslokale

EFTERFØDSELSGYMNASTIK FOR MOR OG BARN

Kom og deltag i et træningsevent med fokus på genopbygning af kroppen efter graviditet og fødsel. Øvelserne er tilpasset barslende mødre og har fokus på styrke, stabilitet og velvære. Babyer er velkomne.

Kl. 14.00 – 14.45

PRIS: Gratis

TILMELDING: På tlf: 5123 1388

STED: Børnenes Hus, Ishøj Bycenter

BEDRE VEJRTRÆKNING MED BEVÆGELSE

Kom og hør, hvordan målrettet motion kan styrke din vejrtrækning, øge din livskvalitet og give mere overskud i hverdagen på trods af en lungesygdom. Få viden og inspiration til at komme i gang – Vi giver dig konkrete tips og øvelser, du nemt kan bruge i din dagligdag.

Kl. 17.00 – 18.30

PRIS: Gratis

TILMELDING:

På mail til: genoptraening@ishoj.dk eller på tlf. 2127 1156

STED: Brohuset, foreningsområdet

LØRDAG

HIZLI VE KOLAY BIR SAĞLIK KONTROLÜYLE SAĞLIĞINIZI KONTROL ALTINA ALIN

Sağlık taramasına katılın ve kan basıncı, kilo ve vücut kitle indeksi (BMI) ölçümlerinizi yaptırın. Sağlığınız hakkında faydalı öneriler alın ve yaşam tarzı hastalıkları açısından risk altında olup olmadığınızı öğrenin – ayrıca neler yapabileceğinizi keşfed

FÅ STYR PÅ DIT HELBRED – HURTIGT OG ENKELT MED ET SUNDHEDSTJEK

Kom til sundhedstjek og få målt blodtryk, vægt og BMI. Du får også gode råd om din sundhed og om du er i risiko for livsstilssygdomme – og hvad du selv kan gøre

Kl. 11.00 – 13.30

FIYAT / PRIS: Ücretsiz / Gratis

KAYIT / TILMELDING: Gerekli değil / Ikke nødvendig

STED: Brohuset, foreningslokaler



Ishøj Kommune