

Ringsted Erhvervsforum

Paraplyorganisation for hele erhvervslivet

Forebyggelse og sundhedsfremme i hverdagen

Café-møde i Ringsted Erhvervsforum

Torsdag den 3. juni 2010, kl. 16.30 – 18.00

Sund livsstil, sundhed, sund mad, nøglehulskampagne, fitness, motion i arbejdstiden, helbredstjek, stress, måltid- og motionspolitikker, livsstilssygdomme.....

Næsten dagligt bombarderes vi med nye budskaber omkring sundhed via pressen, i ugeblade og tv både i nyhederne og via diverse Tv-programmer. Det kan virke uoverskueligt, men det behøver det ikke at være. Det handler om at finde den ”røde tråd” for sig selv privat og/eller for virksomheden - og ud fra dette sortere og håndterer de mange informationer.

”Forebyggelse og sundhedsfremme i hverdagen” er emnet dette café-møde, hvor **Direktør Jens Jacobsen og klinisk diætist Charlotte Tønnes Edelberth** fra **Privathospitalet Valdemar** giver deres bud på sundhedsfremme, forebyggelse og behandling både for privatpersoner og for din virksomheds medarbejdere.

På mødet vil Direktør Jens Jacobsen gennemgå, de muligheder der tilbydes på Privathospitalet Valdemar. Klinisk diætist Charlotte Tønnes Edelberth vil sammen med én af deltagerne på café-mødet demonstrere indholdet i et sundhedstjek og efterfølgende give et oplæg omkring sund hverdagskost.

Program

- Kl. 16.30 Velkomst
- Kl. 16.35 Sundhedsfremme, forebyggelse og behandling på Privathospitalet Valdemar
Oplæg v/ Direktør Jens Jacobsen, Privathospitalet Valdemar.
- Kl. 16.50 Sundhedstjek – frivillig deltager ”lægger krop til”.
- Kl. 17.05 Oplæg omkring sund hverdagskost, med udgangspunkt i en kostvejledning hos diætist.
- Kl. 17.30 Firmamotion v/ Jakob Bjerre, Dansk Firmaidrætsforbund
- Kl. 17.40 Debat og spørgsmål – få gode ideer og opskrifter med hjem.
- Kl. 17.55 Opsamling og tak for i dag

Café-møderne har til formål at gøre brug af de glimrende ressourcer, som Ringsted Erhvervsforums medlemmer rummer og derved lære af hinanden. Har du idéer til emner eller vil du gerne selv lære fra dig, er du velkommen til at kontakte Maria Højland Mikkelsen på mail: mhl@ringsted.dk eller tlf.nr. 5762 8205.

Sted: Arrangementet afholdes i **Den Kreative Matrikel, Garnisonen 38, 4100 Ringsted.**

Forplejning: Der serveres kaffe, the og chokolade.

Tilmelding: Arrangementet er gratis og kun for Erhvervsforums medlemmer. Der er ikke noget begrænset deltagerantal pr. virksomhed. Tilmelding kan ske til Maria Højland Mikkelsen på mail: mhl@ringsted.dk eller tlf. nr. 5762 8205 **senest torsdag den 20. maj 2010.** Oplys venligst firmanavn, antal deltagere samt navne og mailadresse på samtlige deltagere og evt. virksomhedens hjemmeside.

Udviklingsdirektørens Sekretariat

Sct. Bendtsgade 1 • 4100 Ringsted • Telefon +45 5762 8202 • e-mail: erhvervsforum@ringsted.dk

• www.ringstederhvervsforum.dk • cvr-nr.: 13 99 99 37