

Vær med til at kramme i august

Et hav af arrangementer som fremmer sundhed og trivsel sætter sit præg på Silkeborg Kommune i sensommeren

Silkeborg Kommune vil sammen med foreninger, klubber, virksomheder og institutioner sætte spot på, hvor meget vi spiser, drikker, ryger og bevæger os. Anledningen er, at Silkeborg i august er KRAM-kommune. Navnet henviser til Kost, Rygning, Alkohol og Motion, som har stor betydning for vores helbred og levetid. Rundt omkring i alle kroge af kommunen er der fuld gang i forberedelsen af et hav af aktiviteter, som løber af stabelen i august.

Udover Silkeborg er 12 andre kommuner udvalgt til at deltage i den omfattende KRAM-undersøgelse af danskernes sundhed og helbred. I de udvalgte kommuner inviteres alle borgere over 18 år til at svare på et spørgeskema på nettet om deres livsstil og helbred. F.eks. om hvor ofte de drikker alkohol.

Derudover får 10.000 borgere et særligt tilbud om en grundig helbredsundersøgelse i en helt speciel bus, som den 4. august ruller ind foran Medborgerhuset i Silkeborg. Herfra vil Statens Institut for Folkesundhed blandt andet måle blodtryk, puls, knoglemineralindhold, styrke, fedtprocent, talje og kondition mv. på deltagerne. Der er desuden tilknyttet et tilbud om tandeftersyn og alkoholintervention. Det forventes at ca. 1800 tager imod tilbuddet

For at gøre ekstra opmærksom på KRAMundersøgelsen og Silkeborg Kommunes sundhedspolitik har kommunen allieret sig med frivillige fra foreninger og andre ildsjæle, og på kommunens hjemmeside kan man finde det spændende og omfangsrige program. Det er bare at dykke ned i det og finde de arrangementer, der passer jer. Næsten alle arrangementerne er gratis, og der er lagt vægt på, at sundhed ikke handler om løftede pegefingre, men om trivsel og gode grin.

Ambitionen er, alle borgere i Silkeborg Kommune deltager i mindst en af de mange aktiviteter. Håbet er, at flere gennem gode oplevelser får lyst til at sætte fokus på sundhed.

.