

24 aug



## Hälsodagen

Den 6 sep promenerar vi för hälsan!

Att promenera ger många hälsovinster - det ger bl.a. ett starkt hjärta, håller igång magen och du får en god grundkondition och mycket mer.

**Elisabeth Drugge**, dietist berättar om vikten av bra kost, det blir uppvärmning och sedan promenerar alla tillsammans ca 4km med frukt och dryckespaus.

Hälsodagen är en rikstäckande kampanj som 1,6&2,6miljonerklubben ordnar för att inspirera fler till en god hälsa. Den pågår mellan augusti till oktober i 10 orter runt om i landet. Läs mer här:

<http://www.1.6miljonerklubben.com/aktiviteter/halsodagen/>

**Datum:** söndagen den 6 sep

**Tid:** 13.00

**Plats:** Utanför Visby lasarets huvudingång

**Kontakt:**

Linda Lindberg kommunikatör, [linda@1.6miljonerklubben.com](mailto:linda@1.6miljonerklubben.com) 08-122 112 25

---

1.6 miljonerklubben är en ideell förening som sprider kunskap, främjar forskning och skapar opinion när det gäller kvinnors hälsa. Föreningen driver bla den årliga kampanjen Woman in red som samlar in pengar till forskning kring kvinnors hjärt- och kärlsjukdomar. Idag finns även 2,6 miljonerklubben som vänder sig till kvinnor mellan 18-45 år, de arbetar mot samma mål, totalt har föreningen ca 30 000 medlemmar i Sverige. Idag finns det systerföreningar i Norge, Danmark, Finland, Tyskland och Sydafrika, samt nätverk i Ryssland och Belgien.

[www.1.6miljonerklubben.com](http://www.1.6miljonerklubben.com)

[www.2.6miljonerklubben.com](http://www.2.6miljonerklubben.com)