



## Lýðheilsu- og forvarnarvika Reykjanesebæjar 2024

Framundan er lýðheilsu- og forvarnarvika í Reykjanesebæ vikuna 30. september- 6.október þar sem fjöldi heilsutengdra viðburða verða í boði fyrir bæjarbúa á öllum aldri. Markmiðið með lýðheilsu- og forvarnarvikunni er að draga úr þeim áhættuþáttum sem einstaklingurinn getur staðið frammi fyrir á lífsleiðinni ásamt því að hlúa að verndandi lífnaðarháttum með þátttöku allra bæjarbúa.

Fjölbreytt dagskrá verður alla vikuna og ýmis tilboð í gangi hjá fyrirtækjum og stofnunum Reykjanesebæjar. Meðal þess sem er á dagskrá í lýðheilsu- og forvarnarvikunni er ókeypis í Vatnaveröld föstudaginn 4. október, Heilsufarsskoðun á Bókasafninu 2.október, Jóga Nidra djúpslökun,– Mánudaginn 30.september 16:30-17:00 verður Núvitundarganga í Njarðvíkurskógum svo eitthvað sé nefnt.

Að auki munu stofnanir Reykjanesebæjar, fyrirtæki verða með virka þátttöku í vikunni.

Íþróttafélögin munu bjóða upp á ókeypis æfingar og vinaviku.

Líkamsræktarstöðvar verða með ýmis tilboð í gangi og Nesvellir verða með viðburði fyrir eldri borgara.

Við getum því öll fundið okkur hreyfingu við hæfi og nýtt okkur fjölda heilsueflandi viðburði þessa vikuna fyrir bættu heilsu. Bæjarbúar eru hvattir til þess að taka þátt í lýðheilsu- og forvarnarvikunni.

Sjón er sögu ríkari. Hægt er að kynna sér dagskrána í heild sinni á <https://visitreykjanesebaer.is/vidburdadagatal/heilsu-og-forvarnarvika/>

Hafþór B. Birgisson, íþrótt- og tómsfundafulltrúi Reykjanesebæjar.