

Nyhedsbrev fra Sundhedsplejen i Svendborg Kommune

Juni 2015



YES- Sommerferie

Sommerferien står for døren, og for mange familier betyder det afslapning og hygge. Dette er for mange danskere forbundet med god mad og drikke: Grillmad, is, slik, chips og sodavand.

Sundhedsplejen anbefaler:

- Spis varieret og ikke for meget.
- Vær fysisk aktiv.
- Spis frugt og mange grøntsager.
- Vælg magert kød og spis mere fisk.
- Spis mindre sukker.
- Sluk tørsten i vand.

Vi foreslår at benytte:

Lokale foreninger & klubbers sommerferieaktiviteter. Se

<http://www.svendborg.dk/borger/kultur-og-fritid/sommerferieaktiviteter-2015>

- Kulinarisk Sydfyn, Fødevaremarkedet d 27. og 28. juni, hvor der også er aktiviteter for børn
- Aktivitetsparken på Svendborg Havn
- Skov og strand, have, legeplads, svømmehal mm

GOD FERIE

Sundhedsplejen kan kontaktes via:

Sekretær Anne Larsen tlf 6223 4070 eller sundhedsplejen@svendborg.dk