





























Gratis aktiviteter for mænd i uge 24 (Side 1/2)

Ugedag + tid	Aktivitet	Adresse	Tilmelding
<p>Ved aktiviteter markeret med stjerne * kan du prøve vores nye SELVTJEKS-APP og få en vurdering af dit helbred og din trivsel</p>			
<p>Mandag d. 8.6</p> 	<p>Gratis adgang til træning kl. 9.00-19.00 * Selvtjek kl. 10-12</p>	<p>Go2Fitness Industrivej 3B</p>	<p>Ikke nødvendig</p>
<p>Mandag d. 8.6 Kl. 17.00-18.00</p> 	<p>Styrketræning m. instruktør</p>	<p>Go2Fitness Industrivej 3B</p>	<p>Mænds sundhedsuge 8. til 13. juni. </p>
<p>Mandag d. 8.6 Kl. 16.00-17.30</p> 	<p>Ølsmagning og sundhedsforedrag i samarbejde m. Hjerte foreningen Roskilde maks. 50 personer</p>	<p>Fysio Danmark Kbh.vej 170, 4000</p>	<p>Mænds sundhedsuge 8. til 13. juni. </p>
<p>Tirsdag d. 9.6</p> 	<p>Gratis adgang til træning Kl. 9.00-19.00 * Selvtjek kl. 13-15</p>	<p>Go2Fitness Industrivej 3B</p>	<p>Ikke nødvendig</p>
<p>Tirsdag d. 9.6 Kl. 13.00-15.00</p> 	<p>Åbent hus Picnic og pølser m. Mandefællesskaber Røde Kors Roskilde * Selvtjek <i>Drikkevarer serveres</i></p>	<p>Strandvænget 50 v/ Centralmagasinet, Sct. Hans-området <i>Se kørevejledning i QR-koden til højre</i></p>	
<p>Tirsdag d. 9.6 Kl. 14.15-16.00</p> 	<p>Sejllads med vikingskib Maks. 20 personer</p>	<p>Vikingskibsmuseet Billetsalget v/ Vindeboderne</p>	<p>Mænds sundhedsuge 8. til 13. juni. </p>
<p>Onsdag d. 10.6 Kl. 14.15-16.00</p> 	<p>Sejllads m. vikingskib For mænd med Prostatakræft Maks. 20 personer</p>	<p>Vikingskibsmuseet Billetsalget v/ Vindeboderne</p>	<p>Nødvendig Ring Tlf. 93950920 (Gert)</p>
<p>Onsdag d. 10.6 kl. 17.00-18.00</p> 	<p>Bike med instruktør Min. 5 deltagere Max. 25 deltagere</p>	<p>Go2Fitness Industrivej 3B</p>	<p>Mænds sundhedsuge 8. til 13. juni. </p>
<p>Onsdag d. 10.6 kl. 14.00</p> 	<p>Gåtur omkring Ramsøhallen Ca. 2,5 km, 1 time * Selvtjek</p>	<p>Ramsøhallen, Ramsømaglevej 19, 4621 Gadstrup</p>	<p>Mænds sundhedsuge 8. til 13. juni. </p>



Gratis aktiviteter for mænd i uge 24 (Side 2/2)

Ugedag + tid	Aktivitet	Adresse	Tilmelding
Onsdag d. 10.6 kl. 17.00-18.30 	Rask gåtur for mænd m. Just Walk og Hjerteforeningen Vi går ca. 5 km * Selvtjek	Roskilde Havn Ud for Café Fjordliv	 <small>Mænds sundhedsuge 8. til 13. juni.</small>
Torsdag d. 11.6 	Gratis adgang til træning Kl. 9.00-19.00 * Selvtjek kl. 15-17	Go2Fitness Industrivej 3B	Ikke nødvendig
Torsdag d. 11.6 Kl. 12.00-14.30 	Motionsfodbold med FC Prostata for mænd m. prostatakræft	Vindinge IF Sandvejen 28, Vindinge	Ikke nødvendig
Torsdag d. 11.6 Kl. 16.30-18.00 	Foredrag <i>"Fra rigtige mænd til mangfoldig maskulinitet"</i> v/ pensioneret psykolog Svend Aage Madsen (for mænd og kvinder) Maks. 100 deltagere	Himmelev Sognegård, Fynsvej 69, 4000	 <small>Mænds sundhedsuge 8. til 13. juni.</small>
Torsdag d. 11.6 Kl. 17.00-18.00 	Styrketræning med instruktør Min. 5 deltagere Maks. 25 deltagere	Go2Fitness Industrivej 3B	 <small>Mænds sundhedsuge 8. til 13. juni.</small>
Fredag d. 12.6 	Gratis adgang til træningsfaciliteter Kl. 9.00-16.00	Go2Fitness Industrivej 3B	Ikke nødvendig
Lørdag d. 13.6 Kl. 10.00-11.00 	Bike med instruktør Min. 5 deltagere Maks. 25 deltagere	Go2Fitness Industrivej 3B	 <small>Mænds sundhedsuge 8. til 13. juni.</small>

Vi glæder os til at se dig – Tag gerne en nabo eller en ven med!

Arrangeret i samarbejde mellem
Hjerteforeningen Roskilde, Røde Kors Roskilde,
PROPA Prostataforeningen Roskilde & Roskilde Kommune