



Hedalen,  
01.05.16

## Nasjonalforeningen for folkehelsens Hjerteuke i Hedalen

### Under Hjerteuka 2016 arrangerer Nasjonalforeningen for folkehelsen ulike aktiviteter og bøsseinnsamling for å bekjempe hjerte- og karsykdommer.

Mer enn 600 000 mennesker i Norge lever med en hjerte- og karsykdom, og disse sykdommene er den vanligste dødsårsaken her til lands. Nasjonalforeningen for folkehelsen arrangerer hvert år Hjerteuka for å øke oppmerksomheten om forebygging og bekjempelse av hjerte- og karsykdommer, samt å samle inn midler til hjerteforskning.

#### **Lokale aktiviteter**

**Lørdag 7. mai, kl. 12 – 16**, vil Nasjonalforeningen Hedalen helselag ha ulike aktiviteter med utgangspunkt helselagets nye hus, Kroken.

*”Kroken kafe” serverer grønnsaksuppe og hjertesunne vafler. Kaffe og saft.*

**Kl. 12 – 13: Kolesterolmåling**

**Kl. 13: Hjertemarsj** – kort og lang løype. Quiz undervegs. Premier.

*Vi ønsker alle velkommen til en flott dag! Her kan alle bli med, unge som gamle!*

#### **Om hjerte- og karsykdommer**

- 30 prosent av alle dødsfall i Norge skyldes hjerte- og karsykdommer.
- 68 prosent er fysisk aktive i mindre enn 30 minutter daglig.
- Vi er tyngre og mer inaktive enn noen gang.
- Bare rundt 20 prosent av voksne spiser anbefalt mengde frukt og grønnsaker.
- Hjerneslag er tredje viktigste dødsårsak, og en dominerende årsak til alvorlig funksjonshemning.
- Å være fysisk aktiv, spise sunt og variert, og å slutte med tobakksprodukter er viktigst for å forebygge hjerte- og karsykdommer.

#### **Om Nasjonalforeningen for folkehelsen**

- Nasjonalforeningen for folkehelsen arbeider for å bekjempe hjerte- og karsykdommer og demens gjennom forskning, informasjon og forebyggende tiltak.
- Har du spørsmål om hjerte- og karsykdommer, kosthold eller fysisk aktivitet? Ring oss på Hjertelinjen: 23 12 00 50.