

# SUNDHEDSUGEN 2025

Sundhedsugen afholdes i uge 24 fra mandag den 9. til lørdag den 14. juni 2025. I løbet af ugen sættes der fokus på sundhed under overskriften: **Sundhed, trivsel og selvhjulpethed**. Gennem en lang række aktiviteter i hele kommunen vises de mange facetter af sundhed med inspiration til, hvordan man kan skabe sig et sundt liv, hvor man trives og kan leve det liv, man ønsker. I løbet af ugen kan man møde repræsentanter fra Norddjurs Kommune og nogle af de mange foreninger i kommunen.

## Ugens program

### MANDAG DEN 9. JUNI

#### Gåtur med Mandagstraverne

Vi mødes ved det ny Madpakkehus ved Enslevgård og går en tur, der også vil byde på lidt lokalhistorie. Starter kl. 19.00. Åstrup IF. Næsgårdvej 2, 8500 Grenaa

### TIRSDAG DEN 10. JUNI

#### Gåtur med Kattegat-traverne

Vi mødes og går fra Grenaa Naturskole. Vi går i cirka én time i et roligt tempo. Der serveres kaffe. Kl. 09.00-10.00. Kattegat-traverne. Grenaa Naturskole, Klitten 1, 8500 Grenaa

#### Åben skole - Nysgerrighed og læring

Er du nysgerrig på at få mere viden om sundhed og forebyggelse? Så kig forbi Social- og Sundhedsskolen, hvor du kan møde den højteknologiske dukke Anne, prøve VR-briller og få dine sanser i spil med forskellig velfærdsteknologi. Kl. 10.00-15.00. Randers Social- og Sundhedsskole. Ydesvej 1, 8500 Grenaa

#### Sundhedsstande i Auning og Grenaa

Kom og bliv klogere på din egen sundhed. Standenes indhold varierer fra dag til dag, men du kan bl.a. tale med sundhedsfagligt personale, få foretaget forskellige sundhedstests, prøve velfærdsteknologi såsom VR-briller, der viser livet med demens, og få chancen for at vinde en gavekurv i en quiz om sundhed. Kl. 12.30-16.30. Norddjurs Kommune. To lokationer: Centervej 6, 8963 Auning og "Skålen" ved Rådhuset, Torvet 3, 8500 Grenaa. Se NB herunder.

#### Udetræning med fysioterapeuter

Inspiration til hvordan man kan vedligeholde sit funktionsniveau og samtidig nyde godt af den friske luft. Kl. 13.30-14.30. Posthaven. Posthaven 48, 8500 Grenaa

#### Kom og prøv bridge

Repræsentanter fra klubbens bestyrelse vil være til stede for at fortælle om klubben, og om hvordan man spiller bridge. Der serveres kaffe. Kl. 16.00-18.00. Rougs-Sønderhald Bridgeklub. Auning Bibliotek, Torvegade 1A, 8963 Auning

#### Hør om Allingåbro-Vivild Seniorer

Kom og hør om foreningen, og hvad den kan byde på. Det handler om gode oplevelser med andre seniorer, f.eks. foredrag, teater, biograf, koncerter, udflugter, virksomhedsbesøg, julefrokoster, m.m. Der serveres kaffe. Kl. 16.00-18.00. Allingåbro-Vivild Seniorer. Vivild Borgerhus, Århusvej 13, Vivild

#### Kom og lær at spille bridge

Bridge er et kortspil og en tankeport, der kan spilles på alle niveauer. Alle interesserede inviteres til at lægge vejen forbi, lære om spillet og få spillekortene i hænderne selv. Der serveres en forfriskning. Kl. 19.00-21.00. Bridge82. Hotel Marina, Kystvejen 32, 1. sal, 8500 Grenaa

#### Åbent hus med modeltog

Kom og oplev banerne og prøv at køre med modeltogene, starte møllerne og kranerne. De mindste kan også køre scooter på gangene. Der serveres kaffe. Kl. 19.00-21.00. Froggies Modelklub. Søren Kanne-skolen Søndre. Åboulevarden 64, 8500 Grenaa. I kælderens.

### ONSDAG DEN 11. JUNI

#### Kreative hænder

Kl. 10.00-11.30. Plejecenter Violskrænten. Violskrænten 13, 8500 Grenaa

#### Badminton i Åstruphallen

Kom og prøv at spille badminton i selskab med andre - alle er velkomne. Medbring indesko og vand. Kl. 10.00-12.00. Café Grenaa. Åstruphallen, Mellemstrupvej 21, 8500 Grenaa

#### Åben skole - Nysgerrighed og læring

Er du nysgerrig på at få mere viden om sundhed og forebyggelse? Så kig forbi Social- og Sundhedsskolen, hvor du kan møde den højteknologiske dukke Anne, prøve VR-briller og få dine sanser i spil med forskellig velfærdsteknologi. Kl. 10.00-15.00. Randers Social- og Sundhedsskole. Ydesvej 1, 8500 Grenaa

#### Sundhedsstande i Auning og Grenaa

Kom og bliv klogere på din egen sundhed. Standenes indhold varierer fra dag til dag, men du kan bl.a. tale med sundhedsfagligt personale, få foretaget forskellige sundhedstests, prøve velfærdsteknologi såsom VR-briller, der viser livet med demens, og få chancen for at vinde en gavekurv i en quiz om sundhed. Kl. 12.30-16.30. Norddjurs Kommune. To lokationer: Centervej 6, 8963 Auning og "Skålen" ved Rådhuset, Torvet 3, 8500 Grenaa. Se NB herunder.

#### Gå- og motionstur

Vi mødes ved Café Grenaa og går en tur i samlet flok. Turen varer cirka en time, og vi går i et tempo, hvor alle kan være med. Kom iført godt fodtøj og medbring stave, rullator, eller hvad der er godt for dig. Der serveres kaffe. Kl. 13.00-14.00. Café Grenaa. Café Grenaa, Markedsgade 2, 8500 Grenaa

#### Åbent hus - Roning og kajak

Grenaa Roklub holder åbent hus, hvor der vil være ro-instruktører til stede. Du kan både ro udendørs på vandet og indenfor på romaskiner. Kl. 16.00-20.00. Grenaa Roklub. Fiskerikajerne 18, 8500 Grenaa

#### Sjove boldspil for alle

Øster Alling IF inviterer til en aktivitetsaften i boldens tegn. Kom og prøv kræfter med bl.a. fodbold, krolf, tennis og petanque. Kl. 17.00-19.00. Øster Alling Idrætsforening. Øster Alling Stadion, Stadionvænget 5, 8963 Auning

#### Prøvetur i kajak

Kom og prøv at padle i kajak. Der er alt det udstyr, du skal bruge, og du vil blive hjulpet i gang under begyndervennlige forhold. Parkering ved Grenaa Naturskole. Mødested ved formidlingsbroen i lagunen ved Grenaa Marina. Kl. 18.00-20.00. Grenaa Kajakklub. Parkering: Grenaa Naturskole, Klitten 1, 8500 Grenaa

#### Intro til dans: Swing og Rock'n Roll

Gratis prøvetime i dans. Alle er velkomne - erfaring er ikke et krav. Kom alene eller tag en dansepartner under armen til en sjov og hyggelig aften. Medbring flade sko, praktisk påklædning og vand. Der serveres kaffe, kage og brød. Kl. 18.30-19.45. Kom og Dans Grenaa. Skolebakken 33, 8586 Ørum Djurs

### TORSDAG DEN 12. JUNI

#### Morgen-yoga

Yoga ved fysioterapeut med inspiration til gode yoga-øvelser for både fysik og det mentale. Kl. 09.00-10.00. Træningscenter Auning. Elme Allé 6, 8963 Auning

Læs mere om Sundhedsugen på [norddjurs.dk/sundhedsugen](http://norddjurs.dk/sundhedsugen) eller ved at scanne QR-koden



#### Siddegymnastik

Kl. 9.00-9.45. Plejecenter Violskrænten. Violskrænten 13, 8500 Grenaa

#### Åben skole - Nysgerrighed og læring

Er du nysgerrig på at få mere viden om sundhed og forebyggelse? Så kig forbi Social- og Sundhedsskolen, hvor du kan møde den højteknologiske dukke Anne, prøve VR-briller og få dine sanser i spil med forskellig velfærdsteknologi. Kl. 10.00-15.00. Randers Social- og Sundhedsskole. Ydesvej 1, 8500 Grenaa

#### Sundhedsstande i Auning og Grenaa

Kom og bliv klogere på din egen sundhed. Standenes indhold varierer fra dag til dag, men du kan bl.a. tale med sundhedsfagligt personale, få foretaget forskellige sundhedstests, prøve velfærdsteknologi såsom VR-briller, der viser livet med demens, og få chancen for at vinde en gavekurv i en quiz om sundhed. Kl. 12.30-16.30. Norddjurs Kommune. To lokationer: Centervej 6, 8963 Auning og "Skålen" ved Rådhuset, Torvet 3, 8500 Grenaa. Se NB herunder.

#### Seniorarrangement - Sundt og aktivt seniorliv

Oplæg og mulighed for at tale med fagpersoner om hjælpemidler, fysisk aktivitet mv. Mulighed for vejning samt test af lungefunktion og benmuskler. Arrangementet er kun for inviterede. Kl. 13.30-15.30. Posthaven. Posthaven 48, 8500 Grenaa

#### Åbent hus - Golf for hele familien

Sving golfkøllen under vejledning af vores trænere, tag en gåtur på golfbanen, se vores maskinpark, og nyd en grillpølse samt en øl eller vand. Kræver tilmelding til [kontor@norddjursgolf.dk](mailto:kontor@norddjursgolf.dk) eller tlf. 86 48 07 00. Kl. 17.00-19.00. Norddjurs Golfklub. Kystvejen 10, 8961 Allingåbro

#### AuningLøbet 2025

Deltag i det årlige AuningLøb og få nogle hyggelige timer i selskab med andre motionister. Ruterne spænder fra 3 km gåtur til 60 km på cykel. Se mere på løbets hjemmeside: [www.auninglobet.dk](http://www.auninglobet.dk) Kl. 18.00-21.30. AuningLøbet. Centervej, 8963 Auning

### FREDAG DEN 13. JUNI

#### Trækketure på hest

Kom og prøv at ride på en hest. For kun 20 kr. kan du være med og få hjælp fra en af vores instruktører. Kl. 14.00-16.00. Djursland Rideklub. Fuglsangvej 28, 8500 Grenaa

#### Sommerfest med Grenaa og Omegns Pensionistforening

Foreningen holder sommerfest med lækker mad og dans. Hør om foreningen og deres tilbud, bl.a. bowling, banko, bal og busture. Tilmelding til forperson Grethe Mogensens tlf. 61 39 76 90 eller Kai Hansen tlf. 24 45 21 08. Starter kl. 17.00. Grenaa og Omegns Pensionistforening. Posthaven 48, 8500 Grenaa

### LØRDAG DEN 14. JUNI

#### Indvielse af Madpakkehuset ved Enslevgården

Åbningsfest med en række gratis aktiviteter for store og små. Prøv SUP, kajak, orienteringsløb, at fiske, fange krebs, og meget mere. Der er gratis grillpølser, snobrød og juice. Kl. 10.00-13.00. Norddjurs Kommune og flere lokale foreninger. Næsgårdvej 2, 8500 Grenaa

Der tages forbehold for ændringer i programmet. Enkelte aktiviteter kræver tilmelding eller billet.

NB: I tilfælde af dårligt vejr flyttes sundhedsstandene i Grenaa og Auning til hhv. Rådhuset og Auning Bibliotek.