



Den 8 september firas Hälsodagen på Gärdet. Då är det full fart för hela familjen med fokus på hälsa, kunskap och framförallt glädje. Årets hälsopris delas ut och Hjärtgång loppet går av stapeln, där alla får gå, lunka eller springa för hjärtat.

2019-08-08 11:23 CEST

## ÅRETS HÄLSODAG PÅ GÄRDET

Söndagen den 8 september är det full fart på Gärdet i Stockholm. Då arrangeras årets Hälsodag för alla åldrar. En heldag med fokus på hälsa, kunskap, glädje och utdelning av årets Hälsopris! Ett Hjärtgång - lopp går av stapeln för alla som vill gå, lunka eller springa. Dagen börjar med samling från kl 11.00 och scenprogrammet startar kl 12.00. Fri entré för alla!

**Annika Jankell** guidar oss genom dagen tillsammans med **Charlotta Huldt**. Gympa med **Susan Lanefelt**. Dansa salsa med **Maria Llerena**. **Annette Lefterow** visar en ny träningsform, Valkyriaträning, och leder yoga och

meditation för alla. Svensk Livräddning lär ut hjärt- och lungräddning. 1,6 & 2,6 miljonerklubbens **medicinska experter** (läkare, forskare, professorer) ger personlig rådgivning under dagen.

**Skansen** visar upp ormar och spindlar. The **Viking Museum Vikingaliv**, berättar och uppträder med vikingar och Valkyria. **Stockholms brandförsvar** visar sina bilar. **Hjärtgång** – ett "lopp" där du kan gå, lunka eller springa för hjärtat. Årets **hälsopris** delas ut. Dagen innehåller dessutom många överraskningar.

- **Kl 13.00 Årets hälsopris delas ut.** Hälsopriset syftar till att uppmärksamma goda insatser för folkhälsan och sprida kunskapen vidare. Alla har möjlighet att rösta fram sin favorit före den 23 augusti. En jury bestående av bla Alexandra Charles, Annika Jankell, Pamela Andersson och Annette Lefterow väljer årets hälsohjälte bland de nominerade. Annette Lefterow och Alexandra Charles är initiativtagare till Hälsopriset.
- **Kl 13.30 Hjärtgång - Gå, lunka, spring för hjärtat!** Årets hälsopromenad arrangeras i samarbete med "Ut i det fria", ett initiativ mot TBE med kampanjen #loggautidetfria. Hälsopromenaden går längs Hälsans Stig vid Djurgårdskanalen med en tipspromenad, där fina priser utlovas. Kostnad: 100 kr per deltagare över 18 år. Alla intäkter går till insamlingsstiftelsen **Kvinnor & Hälsa**, som delar ut stipendier till forskning på kvinnohjärtat.

Dag: 8 september kl 11-16

Plats: Gärdet, vid Sjöhistoriska muséet, Stockholm

Fri entré.

För mer information kontakta Inger Söderholm,  
[inger@1.6miljonerklubben.com](mailto:inger@1.6miljonerklubben.com) tel 0709-969599.

---

### **Om 1,6 & 2,6 miljonerklubben**

1,6 & 2,6 miljonerklubben arbetar för bästa möjliga livskvalitet och hälsa för alla kvinnor. 1,6 & 2,6 miljonerklubben är en ideell förening, bildad 1998 och idag en av Sveriges största kvinnoorganisationer. Föreningen arbetar för att det kvinnliga perspektivet ska finnas med inom alla områden i samhället. 1,6 miljonerklubben fokuserar på den mogna kvinnan och 2,6 miljonerklubben sätter ljus på yngre kvinnors situation. För mer information:

[www.1.6miljonerklubben.com](http://www.1.6miljonerklubben.com).

## Kontaktpersoner



**Alexandra Charles von Hofsten**

Presskontakt

Ordförande 1,6 & 2,6 miljonerklubben

[alexandra@alexandracharles.se](mailto:alexandra@alexandracharles.se)

0708-28 09 11

08-20 51 59