

Hjarta dagurinn

30. september 2007

Alþjóðlegi hjartadagurinn

27. september 2007

Fyrirlestraröð í Salnum Kópavogi
Topp tíu listinn fyrir heilbriggt hjarta.

kl. 18.00 **Ávarp**

Dr. Vilmundur Guðnason
forstöðulæknir Hjartaverndar.
Fundarstjóri – Séra Hjálmar Jónsson.

kl. 18.15 **Reyktu ekki.**

Ólöf Elmarsdóttir
hjúkrunarfræðingur Hjartavernd.

kl. 18.30 **Hreyfðu þig daglega.**

Þórarinn Sveinsson, dósent í
lífeðlisfræði við Háskóla Íslands.

kl. 18.45 **Borðaðu hollan mat og
haltu kjörþyngd.**

Ingibjörg Gunnarsdóttir, dósent í
næringarfræði við Háskóla Íslands.

Hlé – hressing.

kl. 19.30 **Forðastu óhóflega streitu,
frá streitu til sáttar.**

Margrét Bárðardóttir
sálfræðingur.

kl. 19.45 **Þekkir þú þína áhættuþætti?
Áhættumat hjarta- og æðasjúkdóma.**

Karl Andersen yfirlæknir
Hjartarannsóknar.

kl. 20.00 **Njóttu lífsins en farðu vel með
hjartað, þú átt bara eitt.**

Hróbjartur Darri Karlsson hjartalæknir
Hjartavernd.

kl. 20.15 **Að vera hjartasjúklingur.**

Margrét Albertsdóttir
félagsfræðingur SÍBS.



Co-sponsored by:



Heilbriggt hjarta með samvinnu

Þema Alþjóðlega hjartadagsins í ár „heilbriggt hjarta með samvinnu“ hvetur fólk til að vinna saman að því að skapa heilbriggt samfélag án hjartasjúkdóma. Hornsteinar samfélagsins svo sem fjölskyldan, skólarnir, vinnustaðirnir og félagsamtök stuðli að reykláusu umhverfi, reglubundinni hreyfingu og bættu mataræði.

Stöndum saman og tökum þátt í Alþjóðlega hjartadeginum þann 30. september

Supported globally by:



Supported locally by:



A HEART FOR LIFE

