



## Opvarmning til KRAM

I dagene den 1.-3. maj er der opvarmning til KRAM med leg, spil, svømning, minigolf og andet godt i og omkring hallerne ved Midt-fyns Fritidscenter i Ringe.

I de tre dage er det gratis at benytte alle faciliteter. Under hele arrangementet er der mulighed for at stille både sult og tørst i Sund Café i fritidscenterets foyer.

Og så er der KRAM-aktiviteter i hele maj – for de mindste, de ældste og alle andre.

På [www.faaborgmidfyn.dk](http://www.faaborgmidfyn.dk) kan du finde en kalender over alle arrangementer.



### Åbningen af KRAM

Åbningsarrangementet finder sted mandag den 5. maj, kl. 14.00 ved Midt-fyns Fritidscenter, hvor KRAM-bussen holder.

KRAM-sekretariatet og sundhedsudvalgsformand Keld Vidkær Nielsen åbner undersøgelsen officielt.

### Det er KRAM!

KRAM er en forkortelse for kost, rygning, alkohol og motion – fire faktorer, der har stor betydning for sundheden. KRAM-undersøgelsen gennemføres i 2007–2008 blandt borgere i 13 kommuner i hele landet.

Spørgeskemaet. I slutningen af april modtog du et brev med en adgangskode, så du kan besvare KRAM-undersøgelsens spørgeskema på internettet. Har du ikke netadgang, eller har du problemer med at udfylde skemaet, kan du få hjælp. Læs mere om dette i brevet.

Helbredsundersøgelsen. En anden del af KRAM-undersøgelsen er

en grundlig helbredsundersøgelse å ca. 1½ times varighed. Det foregår i lokaler ved siden af KRAM-bussen, der holder ved Midt-fyns Fritidscenter. Har du lyst til at være med, så skynd dig at bestille tid.

Princippet er først til mølle!

Aktiviteter. Hele måneden er der aktiviteter på programmet for store og små, unge og ældre. En række foreninger står bag særlige KRAM-arrangementer, og skoler, institutioner, foreninger og andre er velkomne til at bestille et besøg af KRAM-karavnen, der tilbyder anderledes og sjove aktiviteter. Se KRAM-kalenderen på [www.faaborgmidfyn.dk](http://www.faaborgmidfyn.dk)



DER ER KRAM I FAABORG-MIDTFYNN



FAABORG-MIDTFYNN  
KOMMUNE

Tinghøj Allé 2  
5750 Ringe

Tlf. 72 530 530  
Fax 72 530 531  
[fmk@faaborgmidfyn.dk](mailto:fmk@faaborgmidfyn.dk)  
[www.faaborgmidfyn.dk](http://www.faaborgmidfyn.dk)



FAABORG-MIDTFYNN  
KOMMUNE

## Der er KRAM i maj

– og forhåbentlig også i dig

En landsdækkende undersøgelse skal kortlægge, hvordan det står til med folkesundheden. Vi har brug for din hjælp og opfordrer dig samtidig til at deltage i alle de KRAM-aktiviteter, du har lyst til.



DER ER KRAM I FAABORG-MIDTFYNN

# Løb, leg, løft, svøm, spil, spring...

KRAM-undersøgelsen i maj

måned bliver garanteret med en masse KRAM-aktiviteter for store og små, unge og ældre. En række foreninger står bag særlige KRAM-arrangementer, og skoler, institutioner, foreninger og andre er velkomne til at bestille et besøg af KRAM-karavanen, der tilbyder anderledes og sjove aktiviteter.

Det kan du læse mere om i dagspressen, og du kan følge med i KRAM-kalenderen på [www.faaborgmidtfn.dk](http://www.faaborgmidtfn.dk)

**Ikke kun maj**

Med KRAM-aktiviteterne sætter vi fokus på sundhed fra mange forskellige vinkler. Sundhed er nemlig mange ting – også efter maj måned.

Faaborg-Midtfnys mobile sundhedscenter beskæftiger sig med forebyggelse og sundhedsfremme hele året.

Det kan du læse mere om på [www.detrnobilesundhedscenter.dk](http://www.detrnobilesundhedscenter.dk)



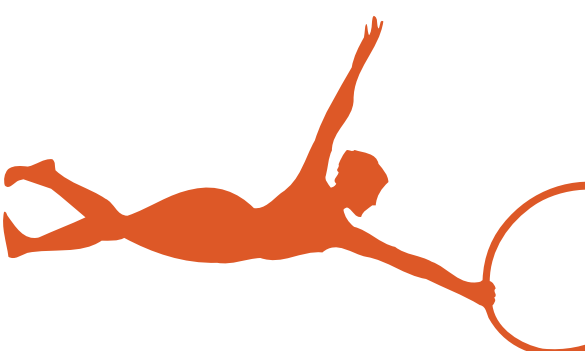
## Helbredsundersøgelsen

Helbredsundersøgelsen foregår ved Midtfnys Fritidscenter, hvor KRAM-bussen holder. Du skal bestille tid til undersøgelsen. I det brev, du har modtaget fra KRAM-sekretariatet står der, hvordan du gør.

Ved undersøgelsen får du blandt andet målt lungefunktion, kondition, kolesteroltal, blodtryk, mineralindhold i knoglerne og meget andet.

Efter undersøgelsen får du en folder med resultaterne, og er der afvigelser fra det normale, vil en sygeplejerske tale med dig og opfordre dig til at henvende dig til din læge. Undersøgelsen varer ca. 1½ time.

## KRAM- profil i sigte



## Spørgeskemaundersøgelsen

Spørgeskemaet finder du på nettet på [www.kram-undersogelsen.dk](http://www.kram-undersogelsen.dk). I brevet fra KRAM-sekretariatet finder du adgangskode og anvisninger.

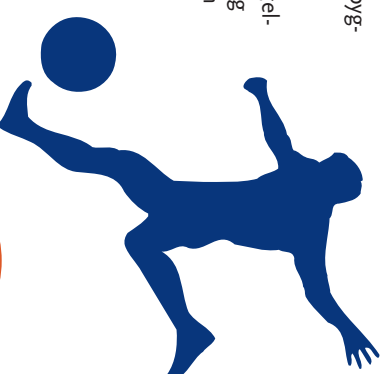
Spørgsmålene drejer sig bl.a. om kost, rygning, alkohol og motion. Det tager ca. en halv time at udfylde spørgeskemaet.

Du deltager anonymt i såvel spørgeskemaundersøgelse som helbredsundersøgelse.

## Hjælp til dig og vores fremtidige borgere

Din deltagelse i KRAM-undersøgelsen er vigtig, da resultaterne hjælper os med at skræddersy den sundhedsfremmende og forebyggende indsats fremover.

Resultaterne af undersøgelsen bliver i første omgang anvendt til at udforme en såkaldt KRAM-profil for netop vores kommune. Profilen viser, hvor vi skal sætte ind for at forbedre vores indsats.



På længere sigt bliver resultaterne anvendt i forskellige forskningsprojekter, der kan hjælpe fremtidige borgere både i vores egen kommune og i hele Danmark.



DER ER KRAM I FAABORG-MIDTFYN