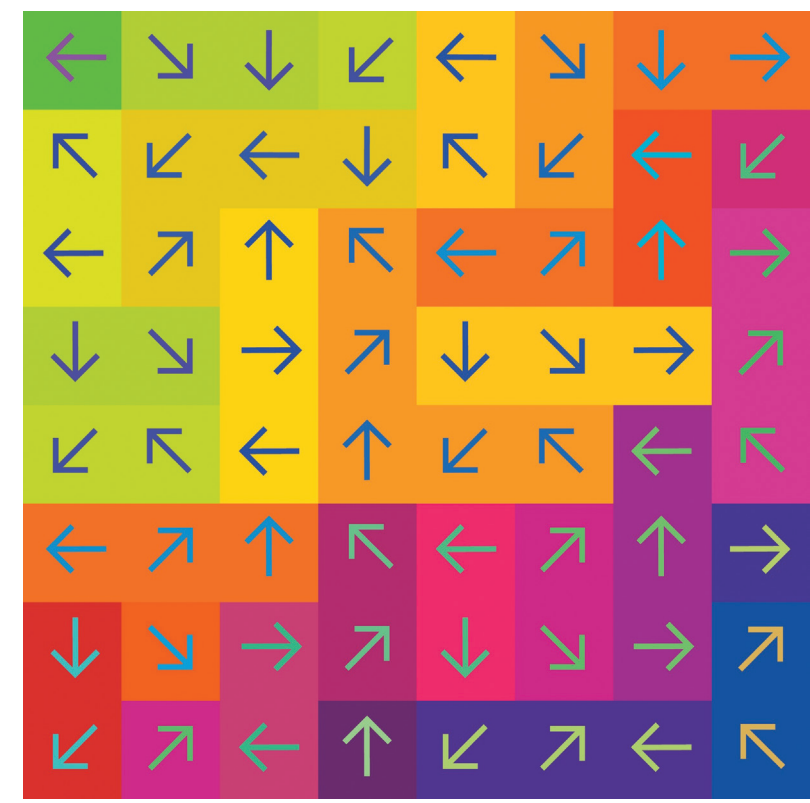




NY KURS

– MOD EN SUNDERE LIVSSTIL

Sundhed og rehabilitering for borgere med forøget risiko for diabetes og hjertesygdom



Skanderborg Kommune
Adelgade 44
8660 Skanderborg
Telefon 8794 7000
skanderborg.kommune@skanderborg.dk
www.skanderborg.dk



Er du motiveret for at skifte kurs?

Vi tilbyder et kursusforløb med undervisning, træning, madlavning og samtaler

I forløbet får du viden, inspiration, redskaber og støtte til at beslutte, gennemføre og fastholde livsstilsforandringer.

Hvem kan deltage?

Borgere i Skanderborg Kommune, som har:

- prædiabetes
- forøget risiko for hjertekarsygdom

Der er op til 12 deltagere på et hold.

Pårørende er velkomne til at deltage i dele af forløbet.

Hvordan?

Din egen læge eller hospitalet kan henvise til kurset.

Når vi har en plads til dig, bliver du inviteret til en indledende samtale med din kontaktperson.

Forløbet består af:

- individuelle samtaler med kontaktperson
- et intensivt kursus på 10 uger, med undervisning og træning 1-2 gange om ugen
- fysiske målinger
- opfølgning efter 1 år

I forløbet arbejder du blandt andet med:

- at få bevægelse og træning ind i hverdagen
- at udvikle og fastholde sunde vaner
- at lave sund mad
- at forstå sammenhængen mellem helbred og livsstil

Der er også mulighed for:

- et rygestopforløb hvis du er ryger og vil være røgfri

Påklædning

Til den fysiske træning anbefales løst-siddende tøj samt sko der sidder godt fast på foden.

Vi træner både indendørs og udendørs. Der er mulighed for omklædning og bad i Sundhedscentret.

Pris

Det er gratis at deltage, men du skal selv sørge for transport.

Hvornår?

Der er løbende optag på holdet. Aktiviteterne foregår i tidsrummet mellem kl. 8.00 og 19.00.

Teamet

Undervisning, træning og samtaler varetages af diætist og fysioterapeut fra Sundheds- og Rehabiliterings-teamet.

Hvor?

Det kommunale Sundhedscenter Sygehusvej 7, 1.sal
8660 Skanderborg
samt lokaliteter i nærheden.

Kontakt

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål eller brug for yderligere information.

Sundheds- og Rehabiliteringsteamet

Telefon 2179 1987

Bedst mandag-torsdag kl. 9-15

sund.rehab@skanderborg.dk

Du kan læse mere på:

www.skanderborg.dk/sundhed