

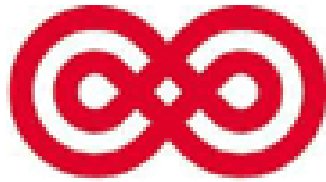
De sunde og gode fællesskaber



viden i bevægelse



Samarbejdspartnere



Kræftens Bekæmpelse

 HJERTEMOTION



HJERTEFORENINGEN

PÅ RETTE STED

- Kommunerne
- Patientforeninger
- Frivillighedscentre
- Ældreråd
- Idrætsråd

| diabetes
foreningen |



MOTION FOR DIG

Er du interesseret i et særligt tilrettelagt motionstilbud? Så deltag på et af vores møder og hør nærmere.

- Oplæg om rehabilitering i Frederikshavn Kommune
- Præsentation af det nye træningstilbud »MOTION FOR DIG«
- Oplæg om motionens betydning for dit helbred

■ Frederikshavn den 3. september kl. 16.30
Sted: Sundhedscenter Frederikshavn, Nytorv 1

■ Sæby den 3. september kl. 19.30
Sted: Spar Nord, Vestergade 3, 1. sal, Sæby

■ Skagen den 4. september kl. 16.00
Sted: Sundhedscenter Skagen, Hans Baghs Vej 23

Ingen tilmelding – du møder bare op – Alle interesserede er velkommen



10 mødegange
med kursusstart
i uge 38.
Særlig intropris
300 kr.

Kursustilbud MOTION FOR DIG

Nyt træningstilbud til dig der gerne vil være mere aktiv i hverdagen og styrke din krop. Der vil være et godt tempo på øvelserne, så pulsen kommer i vejret. Kurserne er for alle der lever med kronisk sygdom, eller som er i risiko for at få kronisk sygdom, og er især velegnet til dig, der har været igennem et genoptræningsforløb, og gerne vil fortsætte med fysisk træning på små hold. Pårørende er også velkommen til at deltage i dette træningstilbud.

Hold 1 Frederikshavn, start den 18. september kl. 16:00-16:55

Sted: Sundhedscenter Frederikshavn, Nytorv 1.
Underviser: Mathias Meldgård, fysioterapeut.

Hold 2 Sæby, start den 18. september kl. 16:00-16:55

Sted: Sundhedscenter Sæby, Sæbygårdvej 15.
Underviser: Peter Valdemar Sørensen, fysioterapeut.

Hold 3 Skagen, start den 19. september kl. 14:30-15:25

Sted: Sundhedscenter Skagen, Hans Baghs Vej 23.
Underviser: Matilda Malmberg, fysioterapeut.

Tilmelding til:

LOF Frederikshavn
frederikshavn@lof.dk
Tlf. 98401684/22463307
frederikshavn.lof.dk



viden i bevægelse

Fem patientforeninger i Frederikshavn Kommune er gået sammen om disse nye kursustilbud.

HJERTEFORENINGEN

GIGTFORENINGEN

LUNGEFORENINGEN

DIABETESFORENINGEN

KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Hvad siger dem, der rigtig kender vores deltagere?

”Vi kerer os om hinanden”

”Det giver tryghed og vi følger hinanden”

”Det er en force ved aftenskolen, at det er faste hold. De ser den samme lærer hver gang og deltagerne er de samme”



LOF

viden i bevægelse



LOF og partnerskaber

- Lokale LOF målsætninger omkring udvikling af nye sundhedsaktiviteter i partnerskaber
- Kende til indholdet og prioriteringerne i de lokale politikker
- Kende til de kommunale indsatser på rehabiliteringsområdet
- Tage kontakt til de rette personer i kommunerne – få dialogmøder etableret
- Udvikle lokale netværk til patientforeninger, idrætsforeninger, frivilligcentre mv.
- Udvikle nye aktiviteterne sammen med lærere og samarbejdspartnere med henblik på at nå særlige målgrupper

