

Godt på vej...

- DIT SUNDHEDSFORLØB



Tilbud om 12 ugers træningsforløb

Afklarende samtale med kontaktperson, incl. små fysiske test

Spørgeskema

6 obligatoriske kursusgange: Inspiration og redskaber til ændring af dine vaner

6 valgfrie kursusgange og individuel diætvejledning efter dine behov og ønsker

Spørgeskema

Afsluttende samtale med kontaktperson, incl. små fysiske test

Opfølgning 3 måneder efter forløb i gruppe inkl. små fysiske test

Spørgeskema

Opfølgning 12 måneder efter forløb i gruppe inkl. små fysiske test

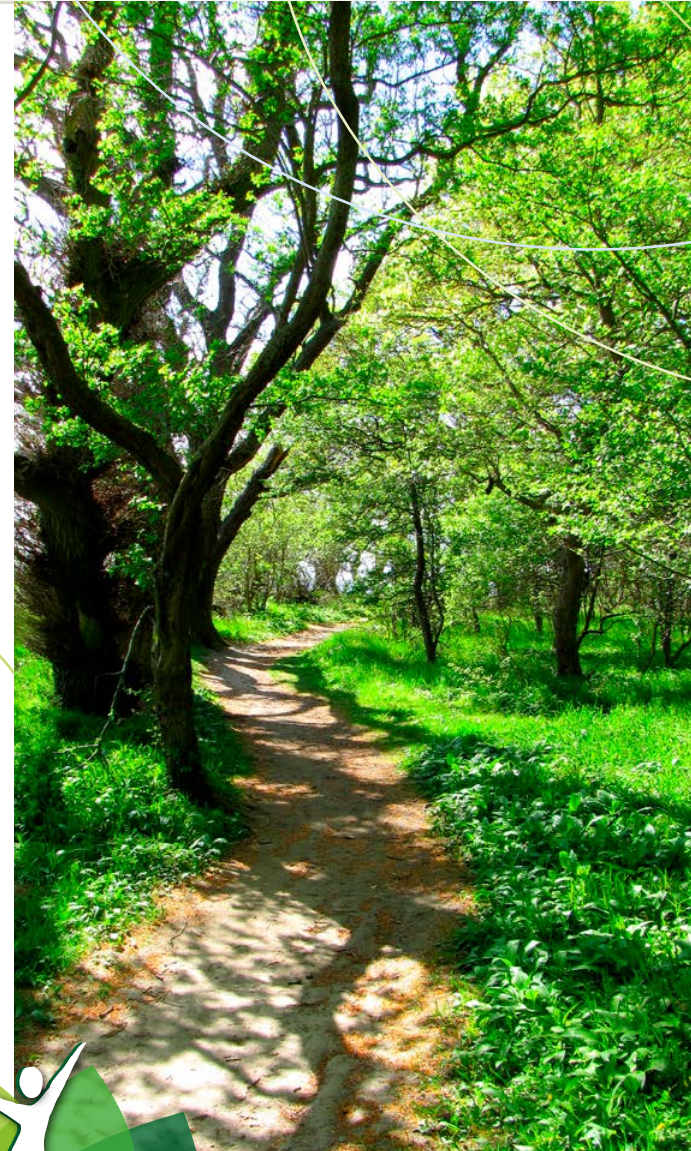
Spørgeskema



Silkeborg Kommune

GODT PÅ VEJ

- DIT SUNDHEDSFORLØB



Layout og tryk: Silkeborg Kommune · 580_kost.7797 · 06.2017

Silkeborg Kommunes forebyggelsestilbud

Hvad tilbyder vi dig?

Vi tilbyder et forløb på 12 uger, hvor du hver tirsdag og torsdag træner på hold sammen med en fysioterapeut, med mulighed for træning i det fri. Om tirsdagen indgår du også i et sundhedskursus sammen med ligestillede.

Vi sætter fokus på at inspirere dig til at finde nye veje til at leve et sundt liv med din sygdom.

Målgruppe, henvisning og pris

Du skal have en kronisk lidelse for at deltage i Godt på vej, og din læge skal henvise dig.
Sundhedsforløbet er gratis.

Kontaktperson

Inden forløbet bliver du tildelt en kontaktperson fra Sundhedsteamet, som består af fysioterapeuter, sygeplejersker og diætister.

Ved den indledende samtale vælger du sammen med din kontaktperson de kurser, dit sundhedsforløb skal indeholde.

Hvor får du mere af vide

Vil du vide mere kan du enten tale med din egen læge eller kontakte os i Sundhedshuset.

Koordinator for Godt på vej:

Linda Holmberg, fysioterapeut

Telefon: 23 31 72 46

Mail: godtpaavej@silkeborg.dk

Sundhedsforløbet

Tirsdag: 2 timers kursus og 1 time og 15 min. træning

Torsdag: 1 time og 15 min. træning

Sted: Sundhedshuset Silkeborg

Toldbodgade 29, 8600 Silkeborg

Efter forløbets afslutning vil der være opfølgning i grupper efter 3 måneder og efter 12 måneder

Sundhedskurset tilbyder følgende obligatoriske og valgfrie kursusgange

Obligatoriske:

- Madværksted
- Fristelser og vaner
- Forandring af vaner
- Det gode liv for dig
- Lev godt med din sygdom
- Mental trivsel – vejen til balance

Valgfrie:

- Diabetes type 2, KOL og hjertesygdom
- Søvn og afspænding
- Bliv klogere på træning og motion
- Butikstur – de bedste bud og fristelserne
- Sund mad i hverdagen
- Ned i vægt
- Vejer du for lidt?

