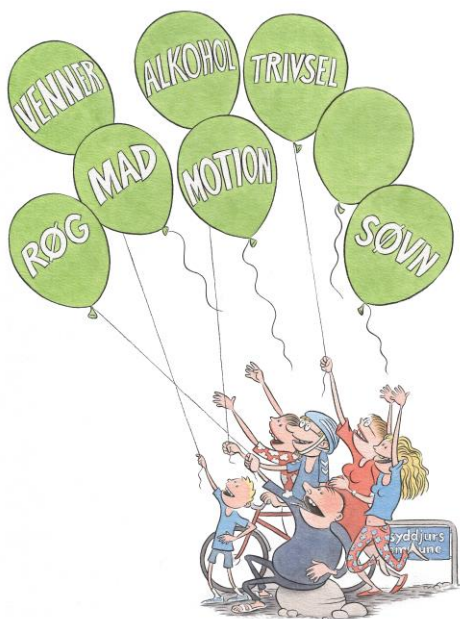


Tilbud i Sundhedshuset

Vi tilbyder vejledning om:

- Vægttab
- Rygestop
- Ændring af vaner
- Et liv med mere sundhed og trivsel



Vores sundhedskonsulenter har alle en sundhedsfaglig uddannelsesbaggrund og er desuden uddannet i sundhedspædagogiske metoder. Vi lægger vægt på, at du bestemmer, at du har ansvaret for dit liv og de ændringer du vil lave, og vi tilbyder støtte i din proces på vej mod dit mål.

Kontakt:

sundhedshuset@syddjurs.dk eller 87 53 58 35

Læs mere om vores tilbud på:
www.syddjurs.dk/sundhed

Eller følg os på facebook:
<https://www.facebook.com/Sundhedsteamet>

Velkommen i Sundhedshuset ☺

Vægttabstilbud



Vægttabsforløbet foregår på et hold, hvor du sammen med andre arbejder på at ændre din livsstil. **Vi mødes på holdet hver 3. uge.** På holdmøderne er der fællestræning og derudover kommer vi omkring emner som vaner, motivation, bevægelse og sund mad i forhold til dit vægttab.

Du får også individuel vejledning med en sundhedskonsulent i starten af forløbet, hvor I sammen laver en plan for dit vægttab.

Hvis du har tabt dig minimum 1,5 kg efter tre måneder, så har du mulighed for at fortsætte i tilbuddet.

Vi forventer, at du er motiveret for at lave varige ændringer i din livsstil - det er nødvendigt for at opnå og fastholde et vægttab!

Derudover skal du:

- Være mellem 18-65 år
- Have et BMI over 28
- Kunne være fysisk aktiv, f.eks. gå en rask tur
- Være ansat eller bosat i Syddjurs Kommune

Lyder ovenstående som noget for dig, så er der stadig ledige pladser på vores formiddagshold:

Hvornår: Opstart torsdag d. 20. sep. kl 9-11

Hvor: Lindegården, Skolevej 19, 8544 Mørke

Du kan kun deltage, hvis du er tilmeldt og har fået en bekræftelse herpå.

Kontakt:

Mette Nørgaard Winther på 21 30 13 86 eller
Mail: vaegttab@syddjurs.dk

Stafet for Livet

Sundhedsteamet deltager igen i år i Stafet for livet i Rønde bypark den 1-2. september, som afholdes af Kræftens Bekæmpelse. Stafet for livet er et døgn, hvor der sættes fokus på kræftsagen, hvor vi kæmper sammen og fejrer livet.



Du kan finde sundhedsteamet i vores telt i byparken, hvor vi bidrager med oplysning, quiz og konkurrencer. Vi deltager også med et hold i stafetten, hvor du, din familie og venner er meget velkommen til at deltage.

Det koster 100 kr. at deltage i selve stafetten, og for det får du en unik oplevelse og samtidig mulighed for at sætte fokus på kræftsagen. Du kan tilmelde dig vores hold på www.stafetforlivet.dk

Vi ses i byparken d.1.sep. kl.12.30 og frem til 2.sep. kl.12.30.

Gratis rygestop



Sundhedshuset tilbyder rygestoptilbuddet Kom og Kvit. Du får en individuel samtale og begynder på et hold, når du er klar. På holdene er der et nyt tema hver uge.

Du kan også få individuelle samtaler, når det passer dig.

Kontakt:

Ellis Jakobsen på telefon 21 70 20 40
Mail: rogfri@syddjurs.dk

Kom videre mand

Vi tilbyder mænd, der har udfordringer tæt inde på livet, at mødes med andre mænd én gang ugentligt i 8 uger.

Udfordringerne kan være:

- Skilsmisse
- Arbejdsløshed
- Ensomhed
- Stress
- Eller andre ting



Tilbuddet er gratis og styrker dig til at tackle svære livssituationer og blive bedre til at styre dit liv i den retning, du ønsker. Det foregår i en gruppe med mandlige gruppeledere.

Hvornår:

Det næste hold starter op onsdag d. 5. september kl 19-21 i Sundhedshuset, Nørreport 2, 8400 Ebeltoft.

Kontakt:

Louise Morris Jones på 51 32 82 16 eller
Mail: lmjo@syddjurs.dk

Chris MacDonald kommer til Kolind+

I dette medrivende foredrag fortæller Chris MacDonald, hvad der skal til for at vi har det aller bedst og oplever mentalt overskud.

Pris: 175 kr.

Køb billetter på www.fof.dk/djursland

Hvornår: 9. oktober fra kl 19.00-21.00

Hvor: Multisal Kolind+ Idrætscenter, 8560 Kolind



Syddjurs kvitter smøgerne

Syddjurs kvitter smøgerne er et cafeforløb, hvor der arbejdes med røgfrihed.

Der er oplægsholdere og grupperådgivning hver gang, så deltagerne kan støtte hinanden undervejs i forløbet.

”Det har stor betydning for deltagernes succes med røgfrihed, at de kan give hinanden støtte undervejs og hjælpe hinanden, når det er svært”, siger rygestoprådgiver Ellis Jakobsen.

Derudover er der lodtrækningspræmier til de fremmødte hver gang, sponsoreret af de lokale butikker. Der er også en samlet præmie til vinder holdet.

Udover cafeforløbene, er der hele tiden mulighed for både gruppe- og individuel rygestop vejledning.

Syddjurs kvitter smøgerne

Syddjurs kvitter smøgerne starter op onsdag den 5. september i Ebeltoft. kl 18.30-20.00. Derefter syv onsdage.

Programmet:

- Den 5/9: Kom godt i gang med dit rygestop
- Den 12/9: Hvordan virker nikotin erstatning
- Den 19/9: Mød to eksrygere fra Syddjurs
- Den 26/9: Hvilke gode effekter har et rygestop
- Den 3/10: Mad, følelser og rygestop
- Den 10/10: Brug din stemme
- Den 24/10: Hold fast i din røgfrihed
- Den 31/10: Nydelse uden røg

Tilmeld dig hos Ellis Jakobsen eller mød op d. 5. september i Sundhedshuset, Nørreport 2, 8400 Ebeltoft, hvis du ønsker at blive røgfri.

Kontakt:

Ellis Jakobsen på telefon 21 70 20 40 eller
Mail: rogfri@syddjurs.dk

Alkohol kampagne 2018

Mange har den opfattelse, at det er flovt at få hjælp med et alkoholproblem. Men det er faktisk kun flovt eller tabu, så længe drikkeriet står på. Så snart der bliver gjort noget ved problemet, reagerer omverdenen med respekt, anerkendelse og opmuntring. Det kan være svært at tro på, hvis du står midt i det, men bare vent og se.

Tag første skridt – du vil aldrig fortryde det.

Kontakt:

Rusmiddelcenter Syddjurs
Hovedgade 61-63
8410 Rønde

Telefon: 87 91 02 20

Mail: bhem@syddjurs.dk

Fars Køkkenskole

Denne sæson afholdes Fars Køkkenskole på Marienhoff Skolen i Ryomgård. Her laver 12 seje børn i 2.-4. klasse og deres fædre køkkenløjer og lærer tricks til madlavningen. Vi laver god, sund mad på en sjov måde og stemningen er i top!



Fars køkkenskole afholdes fem mandage fra kl 16.20-19.00, med opstart mandag d. 8. oktober. Vil I gerne med i køkkenet, så hold øje med facebook og vores hjemmeside. Vi åbner op for tilmelding mandag d. 10. september kl 11.00.

Kontakt:

Mette Nørgaard Winther på 21 30 13 86 eller
Mail: menw@syddjurs.dk



Åbent Sundhedshus

Vi tilbyder:

- Åben vejning – få målt din body-age, vægt, fedtprocent og muskelmasse
- Måling af din lungefunktion og kulilteniveau
- En kort sundhedssamtale
- Opfølgning på rygestop, vægttab eller andet

Åbent Sundhedshus afholdes mellem kl 15 – 18 på følgende datoer:

Sundhedshuset, Nørreport 2, 8400 Ebeltoft

30. august
27. september
25. oktober
29. november

Mørke idrætscenter, Drosselvej 1, 8544 Mørke

6. september
15. november

Molshallen, Lyngevej, 8420 Knebel

20. september
22. november

Kolind+, Bugtrupvej 33, 8560 Kolind

8. oktober
1. november
6. december

Åbent sundhedshus rykker ud:

Som et nyt tiltag rykker sundhedsteamet ud og afholder Åbent Sundhedshus rundt omkring i kommunen.

Åbent sundhedshus er for alle, der ønsker at vide mere om deres sundhed, fastholde gode vaner eller har brug for hjælp til at ændre vaner.

Tilbuddet er gratis og kræver ikke tilmelding. Men ønsker du at forhåndsbooke en tid til en sundhedssamtale med en af sundhedskonsulenterne, kan du booke den på: www.syddjurs.dk/aabentsundhedshus

Kontakt:

Line Strange på 21 55 77 45 eller
Mail: liss@syddjurs.dk

Mænd & maver



Mænd & Maver er et tilbud for alle mænd, der har lyst til at være fysisk aktive sammen med andre mænd.

Du får viden om træning, kost, bevægelse og vægttab og alle er med til at bestemme, hvad der skal ske. Udgangspunktet er boldspil, MTB, styrketræning og godt humør.

Mænd & maver finder sted på Karpenhøj Naturcenter hver tirsdag kl.19-22.

Det nye hold starter op d. 4. september og du kan sagtens nå at være med! Alle mænd er velkomne.

Det koster 300 kr. pr. sæson at være med.

Kontakt:

Line Strange på 21 55 77 45 eller
Mail: liss@syddjurs.dk
Klaus Vaad, Karpenhøj Naturcenter på
87 52 12 54 eller Mail: kv@karpenhoej.dk

Følg Sundhedsteamet på Facebook

På Sundhedsteamets Facebookside kan du følge med i de sundhedstilbud, du som borger kan benytte dig af. Du kan også følge med i nationale sundhedskampagner. Giv os et like på:

<https://www.facebook.com/Sundhedsteamet>



Temaaften om skizofreni

Hele 25.000 danskere lever med den psykiske sygdom skizofreni, hvor typiske symptomer er hørehallucinationer og angst.

Sundhedsteamet i Syddjurs Kommune arrangerer i samarbejde med PsykInfo Midt, Region Midtjyllands psykiatriske informationscenter, en temaaften om skizofreni i familien.

Her kan du høre et fagligt oplæg om sygdommen, samt en mor og hendes søns beretning om at leve med skizofreni i familien. Så vil du gerne blive klogere på sygdommen og høre mere om bl.a. symptomer, behandling og rollen som pårørende, så kan du tilmeld dig online via www.psykinformidt.dk eller på 78 47 04 50.

Pris: 50 kr.

Hvornår: d. 20. september, kl 19.00-21.30

Hvor: Rønde Højskole, Skolevej 2, 8410 Rønde

Naturtræning

Naturen mindsker stresshormonproduktion, skaber ro og øger sansepåvirkningen i en positiv retning. Naturtræning tager særligt hensyn til personer med stress, angst og depression, men alle kan deltage.

Hvad får jeg ud at være med:

- Du får et trygt motionstilbud, hvor træningen er tilpasset dit niveau
- Du oplever, hvordan natur, motion og det sociale fællesskab fremmer dit fysiske og psykiske velbefindende
- Du møder andre med ondt i livet i et åbent holdtilbud, uden der er tale om et decideret specialhold, som erstatter eventuel behandling

Kontakt din lokale idrætsforening for mere information og tilmelding:

- IF Mols (24 41 40 70)
- Kolind Pederstrup IF (26 20 95 30)
- Tirstrup-Balle IF (51 51 62 55)
- Motion og Samvær Rønde (22 66 18 58)

Tjek din sundhed



Tjekket giver dig et overblik over din sundhed og ideer til, hvordan du kan komme videre.

Tjek din sundhed er til dig, der er:

- 40-60 år
- og bosat i Syddjurs Kommune
- og medlem af enten Metal Djursland, FOA Randers, 3F Djursland eller BUPL Østjylland

Vi tilbyder et tjek af din:

- Kondition
- Fedtprocent
- Muskelmasse
- Søvn
- Trivsel
- Mad- og drikkevaner

Du kan se en kort film om tilbuddet her



Læs mere på www.syddjurs.dk/tjekdinsundhed
Her kan du også bestille en tid.

Du er velkommen til at kontakte Line Strange på tjekdinsundhed@syddjurs.dk / 21 55 77 45