

NYHEDSBREV SUNDHEDSTEAMET

6. januar 2020

SUNDHEDSTILBUD PÅ MOBILEN

Hos sundhedsteamet tilbyder vi som noget nyt sms service. Det betyder, at du nu kan blive påmindet via sms, når vi har nye spændende sundhedstilbud, events eller foredrag. Så hvad end du har et ønske om at stoppe med at ryge, at arbejde med din mentale sundhed eller er motiveret for at smide de overflødige kilo, kan du få nyheder og påmindelser via sms. Send en sms med teksten **SOGO NYT** til **1910** for at tilmelde dig. Det koster almindelig sms-takst.

Du kan også læse mere om vores forskellige tilbud på:
www.syddjurs.dk/sundhed



”Med vores nye sms-service er man sikker på ikke at gå glip af spændende sundhedstilbud. Vi har alt fra vægttabsforløb, foredrag og åbne sundhedssamtaler.”

Mie Kjer Thomsen, Sundhedskonsulent

Et sundhedspuf?

ÅBENT SUNDHEDSHUS

Overvejer du at ændre livsstil? Har du brug for hjælp til at komme videre med dine livsstilsændringer eller fastholde gode vaner?

Vi tilbyder:

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

Tilbuddet er gratis og kræver ikke tilmelding. Ønsker du at forhåndsbooke en tid til en sundhedssamtale med en af sundhedskonsulenterne, kan du booke den på:

www.syddjurs.dk/aabentsundhedshus

Sundhedshuset, Nørreport 2, 8400 Ebeltøft

Torsdag d. 23. januar kl. 15-18

Torsdag d. 2. april kl. 15-18

Mørke idrætscenter, Drosselvej 1, 8544 Mørke

Tirsdag d. 10. marts kl. 15-18

Tirsdag d. 26. maj kl. 15-18

Kolind+, Bugtrupvej 33, 8560 Kolind

Torsdag d. 26. marts kl. 15-18

Torsdag d. 14. maj kl. 15-18

Rønede Idrætscenter, Skrejrupvej 9B, 8410 Rønede

Torsdag d. 20. februar kl. 15-18

Torsdag d. 23. april kl. 15-18

NYHED

RØGFRI I NATUREN

Halvdelen af alle rygere ønsker at kvitte tobakken. Vil du? Chancerne for at blive røgfri er langt større, hvis du får støtte og rådgivning til det.

Røgfri i naturen er et gratis gruppeforløb til dig der ønsker at blive røgfri. Forløbet har særligt fokus på naturen og mindfulness som en vej til at blive røgfri.

Varighed og tidspunkt:

Forløbet får base i et naturskønt område. Her mødes vi 6 gange af 2 timers varighed med opstart i foråret. Der er mulighed for gratis nikotinerstatning til særlige grupper. Du kan også læse mere her: www.syddjurs.dk/rygestop

Vil du være med?

Vi starter hold til foråret i den vestlige del af Kommunen. Hold øje med sundhedsteamets hjemmeside og facebook side for nærmere information om opstartsdato.



”Rent fysiologisk kan man måle, at frisk luft, grønne farver og udsigt til vand beroliger nervesystemet og kvikker os op mentalt. Ophold i naturen udløser hormonerne dopamin og serotonin, som associeres med positive følelser og velvære.”

Louise Morris Jones, Sundhedskonsulent

NYHED

VÆR I LIVET

VÆR I LIVET er et gruppeforløb, hvor mennesker med symptomer på stress eller lignende udfordringer med den mentale sundhed, kan komme og få støtte og opleve udvikling.

Vi ved fra forskningen, at særligt 3 elementer virker, når vi skal afhjælpe belastningssymptomer: *at være i naturen, at styrke særlige områder i hjernen samt at styrke vores evne til at indgå i gode fællesskaber.* Det er kerne-elementerne i VÆR I LIVET.

VÆR I LIVET er ikke et behandlingstilbud, men et tilbud der skal forebygge at nuværende belastningssymptomer forværres.



Varighed og tidspunkt:

Holddeltagerne mødes én gang ugentligt, onsdage, i 12 uger. Holdet løber over en periode på 3 måneder. Holdstørrelsen er max. 20 deltagere.

Du kan også læse mere her: www.syddjurs.dk/vaerilivet

Vil du være med?

Hold øje med sundhedsteamets hjemmeside og facebook side for nærmere information om opstartsdato primo marts.



KOM VIDERE MAND

KOM VIDERE MAND

Skilt, arbejdsløs, ensom, stresset eller andre udfordringer i livet? Så kan Kom videre mand måske være noget for dig.

Tilbuddet er et otte ugers forløb for mænd, som styrker din evne til at takle svære livssituationer og blive bedre til at styre dit liv i den retning du ønsker. Forløbet foregår i en gruppe med mandlige gruppeledere.

Du kan også læse mere her:
www.syddjurs.dk/vkomvideremand

Hvor og hvornår:

Opstart d. 12 marts 2020 kl. 19.00-21.00 på Rønde bibliotek.

Vil du være med?

Kontakt Sundhedsteamet på mentalsundhed@syddjurs.dk eller ring på tlf. 87 53 58 35.

Vægttab?

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.

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

Du kan også læse mere:
www.syddjurs.dk/vaegttab

Lyder ovenstående som noget for dig, så ring eller send en mail til Sundhedsteamet.

Kontakt:

Kontakt sundhedsteamet på vaegttab@syddjurs.dk eller på tlf. 87 53 58 35

KOM & KVIT

KOM OG KVIT

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.

Du kan også læse mere her:
www.syddjurs.dk/rygestop

Hvornår:

Hold hver mandag i Ebeltoft sundhedshus kl. 12.30-14.00 og i Rønde i Byens hus kl. 16.30-18.00

Kontakt:

Kontakt sundhedsteamet for mere information og tilmelding. Skriv til rogfri@syddjurs.dk eller ring på tlf. 21 70 20 40.



Følg os på

Dette er sundhedsteamets sidste traditionelle nyhedsbrev. På Sundhedsteamets Facebookside kan du følge med i vores sundhedstilbud og få tips til en sundere hverdag. Du kan desuden tilmelde dig vores sms service, som blev beskrevet i starten af nyhedsbrevet.

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

SYDDJUS KVITTER - NU PÅ MOLS

Drømmer du om at være røgfri? Halvdelen af alle rygere ønsker at kvitte tobakken. Chancerne for at blive røgfri er langt større, hvis du får støtte og rådgivning til det.

Kom til en hyggelig og uforpligtende introaften onsdag den 19. februar kl. 18.30-20.00 Lyngparken, Lyngevej 7, 8420 Knebel.

Herefter kvitter vi røgen i seks trin:

- 26/2 Hvordan virker nikotinerstatning
- 4/3 Alle kan kvitte smøgerne - mød to eksrygere
- 11/3 Mad og følelse
- 18/3 Brug din stemme
- 15/3 Hold fast i din røgfrihed
- 1/4 Afslutning og fejring

Alle, der bor eller arbejder i Syddjurs Kommune er velkommen.

Kontakt:

Kontakt sundhedsteamet for mere information og tilmelding. Skriv til rogfri@syddjurs.dk eller ring på tlf. 21 70 20 40. ELLER MØD BLOT OP