

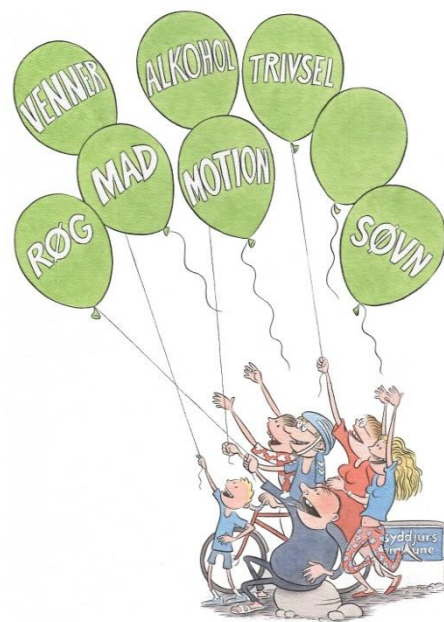
NYHEDSBREV SUNDHEDSTEAMET

11 juli 2019 – opdateret 30 juli 2019

NATUREN SOM MEDSPILLER

Hos sundhedsteamet har vi øget fokus på den betydning naturen kan have når vi arbejder med vaner og trivsel. 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, så gør vi i sundhedsteamet brug af naturen. I nyhedsbrevet her kan nu løse mere om vores nye spændende tilbud.

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



"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

Et sundhedspuf?

ÅBENT SUNDHESHUS

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 ryggestop, væggtab 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 Ebeltoft

Torsdag d. 29. august kl. 15-18
Torsdag d. 24. oktober kl. 15-18
Torsdag d. 28. november kl. 15-18

Mørke idrætscenter, Drosselvej 1, 8544 Mørke

Tirsdag d. 17. september kl. 15-18
Tirsdag d. 5. november kl. 15-18

Kolind+, Bugtrupvej 33, 8560 Kolind

Torsdag d. 10. oktober kl. 15-18
Torsdag d. 5. december 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 særlig fokus på naturen og mindfulness som en vej til at blive røgfri.

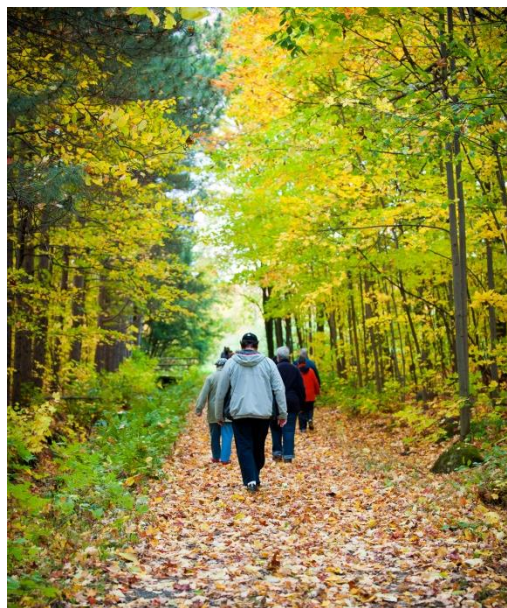
Varighed og tidspunkt:

Forløbet har base i et naturskønt område ved Kalø. Her mødes man 5 gange af ca. 1 ½ times varighed med opstart d. 22/8 2019. Der er mulighed for gratis nikotinerstatning til særlige grupper.

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

Vil du være med?

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



"I naturlige omgivelser skal vi ikke bruge samme energi på at sortere i konstante indtryk, og vi kan bruge en mere blød form for opmærksomhed, som næsten ikke kræver energi, og på den måde hviler vi hjernen og genoplader mentalt."

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 en 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?

Kom til informationsaften den 28.8.2019. Tilmelding skal ske til Louise Morris Jones på mentalsundhed@syddjurs.dk.

Tag gerne ægtefælle og børn med. De laver mad over bål mens du hører mere om tilbuddet, og vi slutter alle af med at spise sammen.



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:

10 september kl 19.00-21.00 i Rønde.

Vil du være med?

Kontakt Maria Fogh 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 Sundhedskonsulent Mette Winther

Kontakt:

Mette Winther på vaegttab@syddjurs.dk eller på tlf. 21 30 13 86

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 på Rønde bibliotek kl. 16.30-17.45

Kontakt:

Ring til Ellis Jakobsen på tlf. 21 70 20 40 eller skriv til rogfri@syddjurs.dk



Følg os på

På Sundhedsteamets Facebookside kan du følge med i vores sundhedstilbud og få tips til en sundere hverdag. Giv os et like på:

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