

Tilmelding

Forløbet
er gratis

Forløbet kræver ikke henvisning.

Du kan selv kontakte Sundhedscenter Frisenborgparken, hvis du ønsker at blive tilmeldt eller blot høre mere om forløbet.

Du skal kunne tale og forstå dansk, og du skal selv sørge for transport.

Sted

Åhuset ved Harrild Hede Naturcenter
Fasterholtvej 31, 7330 Brande



For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt:



Joan Jakobsen
Tlf.: 99 60 31 06
E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

Sundhedscenter Frisenborgparken
Frisenborgparken 26, 7430 Ikast

www.ikast-brande.dk/sundhed

Lev livet med kronisk sygdom i naturen

Gruppeforløb til dig med kronisk sygdom
- fysisk eller psykisk



Foto: Peter Nielsen

Sundhedscenter Frisenborgparken

Lev livet med kronisk sygdom

Ønsker du at blive bedre til at mestre hverdagen?

Vil du gerne arbejde med din livsstil?

Har du lyst til at møde andre i lignende situation?

Så er forløbet Lev livet med kronisk sygdom i naturen måske noget for dig.



At få en kronisk sygdom kan være en stor udfordring – både for dig og dine nærmeste.

Derfor tilbyder Sundhedscenter Frisenborgparken et gratis gruppeforløb til borgere over 18 år, som lever med en kronisk sygdom - fysisk eller psykisk.

På forløbet får du redskaber til at mestre hverdagen med en kronisk sygdom, samt mulighed for at dele erfaringer med andre i lignende situation.

Sådan foregår det

Inden opstart af forløbet har du en individuel samtale med den gennemgående underviser.

På selve forløbet mødes vi i en gruppe 2 gange om ugen over 8 uger.

Der er plads til ca. 12 deltagere på holdet og med på holdet er en erfaren patient, som selv lever med en kronisk sygdom.

Forløbets indhold

Gruppeundervisning 1 gang om ugen med emner, hvor du som deltager har mulighed for at komme med ønsker til indholdet.

Eksempler på emner:

- Det naturlige forløb med en kronisk sygdom
- Ny rolle ift. familie, venner, arbejde og fritid
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af psykiske reaktioner
- Mad
- Motion

Aktiviteter og bevægelse i naturen med naturvejleder 1 gang om ugen.

Opfølgning med holdet efter 3 og 12 måneder.