

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.



Frisenborgparken

For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt:



Caroline Kyndesen

Tlf.: 99 60 31 07

E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

Sundhedscenter Frisenborgparken
Frisenborgparken 26, 7430 Ikast

www.ikast-brande.dk/sundhed

VÆGT de sunde forandringer

Fokus på regelfri spisning, selvomsorg
og bedre mental sundhed



Sundhedscenter Frisenborgparken

VÆGT de sunde forandringer

Ønsker du mere sundhed i dit liv?

Vil du gerne arbejde med dine vaner?

***Har du lyst til at møde andre i
lignende situation?***

*Så er VÆGT de sunde
forandringer måske noget for dig.*

Sundhed er for mange lig med vægttab, men sundhed afhænger ikke kun af vægten. Du kan have en høj vægt og være sund, og du kan have en lav vægt og være usund.

På Sundhedscenter Frisenborgparken tilbyder vi et gratis gruppeforløb til borgere over 18 år, der har et BMI over 30, og som har brug for støtte til at opnå en sundere livsstil - uanset om vægten falder eller ej.

På forløbet får du redskaber til at komme i kontakt med kroppens behov og til at tage sundere valg uden regler og dårlig samvittighed.

Sådan foregår det

Inden opstart af forløbet har du en individuel samtale med den gennemgående underviser, hvor du allerede her laver din første lille vaneændring.

Forløbet er et gruppeforløb med 10 mødegange, hvor vi mødes hver 2. uge.

Der er plads til ca. 14 deltagere på holdet.



Forløbets indhold

Gruppeundervisning hver 2. uge med fælles dialog om forskellige emner.

Eksempler på emner:

- Hovedløse spisevaner
- Bevidst nærvær
- Nydelsesfuld bevægelse
- Søvn
- Værdier
- Tanker
- De officielle Kostråd
- Små skridt til nye vaner