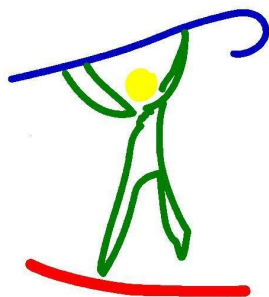




Godt liv - Aktivt



Odder Kommunes Træningscenter
Vita Parkvej 9, Indgang A, plan 2
8300 Odder

Udarbejdet af:
Marie Sass & Katrine Aaen
August 2018



**Odder Kommunes
Træningscenter**

Velkommen

Lever du med en kronisk sygdom eller er du i risiko for at få en, og har du brug for hjælp til at ændre livsstil? Så har du mulighed for at deltage i Odder Kommunes sundhedsfremmende tilbud af 8 ugers varighed.

Forløbets indhold

- Afklarende samtale med fysioterapeut eller sygeplejerske. Samtalen varer ca. 1 time.
- Styrke- og konditionstræning, indendørs og udendørs, tilpasset den enkelte.
- Motivation til livsstilsændringer og individuel målsætning.
- Hjælp til at mestre livet med kronisk sygdom.
- Erfaringsudveksling og netværksdannelse i gruppen.
- Støtte til at fortsætte træningen på egen hånd.
- Kostvejledning ved diætist efter behov.
- Kostundervisning ved diætist for borgere med kronisk sygdom.
- Undervisning om livet med kronisk sygdom ved sygeplejerske.
- Introduktion til patientforeninger.
- Afsluttende samtale med fysioterapeut eller sygeplejerske. Skriftlig status sendes til din egen læge.
- Gruppebaseret opfølgning efter 4 måneder.

Henvisning

Henvisning kan ske via sygehus eller egen læge. Du kan også selv kontakte Odder Kommunes Borgerforløb for tilmelding (tlf.: 87 80 37 00). Deltagelse er gratis, men du skal selv sørge for transport til/fra træning.

Instruktører

Fysioterapeuter, sygeplejerske, diætist og rygestopvejleder fra Odder Kommunes Træningscenter.

Sted

Undervisning: Vitaparkvej 9, Indgang A, Plan 2.

Udendørs træning: Vejlskoven på Sønderbakken. Vi mødes ved træningsredskaberne ved indgangen.

Indendørs træning: Odder Fitnesscenter, Højgårdsvej 9A, 8300 Odder.

Afbud

Bliver du syg eller af anden grund forhindret i at møde op, bedes du melde afbud inden kl 9.00 til Odder Kommunes Træningscenter på tlf. **87 80 37 40** eller sende en **sms til tlf. 24 86 55 68**.

Vigtigt ved sms: Husk (foruden din besked) at skrive **dit fulde navn** samt hvilket hold, det drejer sig om.

Spørgsmål?

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Odder Kommunes Træningscenter på tlf. 87 80 37 40.