



# Lemvig SUNDHEDSHUS

## Sundhedstilbud til dig, der vil leve sundt og forebygge sygdom

### Hjælp til ondt i ryggen?

Vi tilbyder et 8 ugers forløb med undervisning og træning til dig der har ondt i ryggen. Der er løbende optag på holdet, så du kan starte, når som helst.

**Vi mødes om formiddagen  
tirsdage og torsdage**

### Har du problemer med vægten?

Du er motiveret for at arbejde med livsstilsvaner og kostændringer og aktivt deltagende i et forløb.

### Mindfulness

– til dig der har brug for at få ro på!

Flyver tankerne? Brug for mere nærvær? Fylder smerterne for meget? Prøv et 6 ugers mindfulness forløb. Vi arbejder både teoretisk og praktisk.

### Hjælp til at tackle en kronisk sygdom og smerter

Et 14 ugers forløb til alle over 18 år med en kronisk sygdom, der ønsker at lære at tackle livet med denne.

Der undervises hver gang i et relevant emne i ca. 1 time og herefter ca. 1 times undervisning i mindfulness.

**Vi mødes onsdage kl. 9.30 – 11.30  
tirsdage og torsdage**

### Diabetesforløb – Et 8 ugers tilbud til dig med diabetes, type 2

Forløbet består af 7 undervisningsgange af ca. 2 timers varighed og indeholder emner som for eksempel:

- Hvad er diabetes, ved diabetessygeplejerske
- Livet med diabetes – vænneændringer og varige vaner
- Kostråd og praktisk tips til din hverdagsmad, ved klinisk diætist
- Hverdagsmotion – med praktiske øvelser, ved fysioterapeut
- **Vi mødes torsdage fra kl. 15.00-17.00**

### Søvnvejledning

– få viden om hvordan man fastholder gode søvnvaner  
Kom til foredrag om søvnens mysterium og få hjælp til at sove bedre.

Vi tilbyder individuel vejledning hvis der er brug for det

### KOL-forløb – Et 8 ugers forløb til dig med KOL

Brug for mere luft?

Vi tilbyder et 8 ugers forløb der indeholder undervisning og træning der er målrettet dig og din sygdom.

**Vi mødes mandage og onsdage**

### Kræftforløb for borgere

– Har du eller har du haft kræft?

Forløbet strækker sig over 8 uger og består af undervisning samt træning

Vi har fleksibelt optag, så du kan starte, når som helst.

**Vi mødes hver tirsdag  
kl. 9.00 – 12.00**

### Kvit i det fri - Et rygestopforløb i naturen

Har du mod på at kvitte cigaretterne, samtidig med at være ude i det fri så tilbydes et forløb er i samarbejde med Naturstyrelsen og Kræftens bekæmpelse.

Forløbet starter onsdag den 21. april 2021 kl. 16.00 ved Lavuen i Klosterheden.

Vi mødes efterfølgende hver onsdag kl. 16.00 – 18.00. Der er planlagt i alt 6 mødegange.

Forløbet forudsætter at du kan gå i ca. 30 minutter med moderat tempo.

**Tilmeldingsfrist den 19. april 2021.**

### KOM & KVIT - Et fleksibelt rygestopforløb

Der er løbende optag på holdet, så du kan starte, når som helst.

KOM & KVIT er et koncept, der består af 8 forskellige temaer, som kører i bestemt rul.

**Vi mødes hver tirsdag  
kl. 16.00 til 17.30**

Du er meget velkommen til at komme forbi til en uforpligtende snak med enten en klinisk diætist, fysioterapeut eller sygeplejerske

Du kan kontakte Sundhedsfremme og forebyggelse på tlf. 96 63 11 75/ 96 63 12 19 eller sundhedstilbud@lemvig.dk for at aftale et tidspunkt. Alle tilbuddene er gratis.

Besøg også vores hjemmeside [www.sundhedsfremme.lemvig.dk](http://www.sundhedsfremme.lemvig.dk) eller på Face Book: Lemvig sundhedsfremmes side.