

Livsstilshold



Vil du vide mere

Sundhed og Træning
Sydtoften 102
7200 Grindsted

Telefon

Tlf.: 7213 1669
Man. til fre. kl. 08.00 - 10.00
Man. til tors. kl. 12.00 - 13.00

Få flere oplysninger om kommunens tilbud på www.billund.dk

Livsstilsændringer på den sunde måde.
Du mangler ikke ryggrad – du mangler redskaber.



Du skal være motiveret for livsstilsændringer og nye vaner!

Oktober 2020



Billund
kommune



Billund
kommune

Hvem kan deltage?

Du skal bo i Billund Kommune, være over 18 år, være fysisk inaktiv og overvægtig, samt være i risiko for at udvikle livsstilssygdomme .

Du skal være motiveret for at ændre livsstil i forhold til fysisk aktivitet og kost.

Hvad tilbyder vi

- Indledende samtale.
- Træning to gange ugentlig – 16 gange i alt.
- Undervisning med relevante emner såsom motivation, kost, selvværd og ændring af vaner.
- Individuel samtale omkring ændringer af vaner
- Introduktion til motions tilbud.
- Ideer til at motion bliver en del af din hverdag.
- Hensyntagen til dine ressourcer samt støtte og opbakning til ændring af vaner.

Mulighed for at deltage i praktisk madlavning ved diætist tre gange. (egenbetaling til råvarer)

Henvendelse

Du kan selv henvende dig direkte eller via egen læge/sygehus eller andre kommunale samarbejdspartnere.

Efter henvendelse vil du blive indkaldt til en afklarende samtale, hvor vi sammen finder ud af om dette tilbud er det rigtige for dig.

Tilbuddet er gratis og varetages af sundhedsfagligt personale

Hvor og hvornår

Træningen foregår ved Sundhed og Træning, Sydtoften 102, 7200 Grindsted og der er opstart to gange årligt.

Transport

Du skal selv sørge for transport – du kan evt. benytte FLEXTUR tlf.: 76 608 608.

