

Osteoporoserehabilitering

Har du spørgsmål?

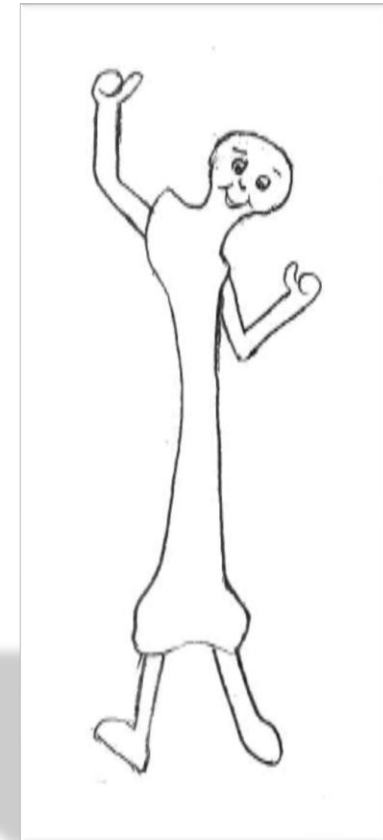
Er du velkommen til at kontakte os

Sundhed

Træningsenheden
Sydtoften 102
7200 Grindsted

Telefon:

Tlf. 72 13 16 69
Mandag-Fredag kl. 8.00-10.00
Mandag-Torsdag kl. 12.00-13.00



Til dig der har fået konstateret osteoporose og har behov for mere viden om din sygdom.

Målgruppe:

Til dig der har fået konstateret osteoporose og har behov for mere viden om din sygdom.

Vi tilbyder:

5 gange undervisning og træning:

- Sygdomslære – Hvad er osteoporose?
- Motionsformer
- Ergonomi – pas på dig selv i hverdagen og introduktion til hjælpemidler og rygskåneprincipper.
- Kost
- Mestring af livet med osteoporose

Undervisningen varetages af sundhedsfagligt personale. Hver gang består af en times undervisning efterfulgt af en times træning.

Hvornår starter vi?

Der tilbydes to undervisningsforløb om året. Kontakt Træningsenheden for nærmere information.

Tilmedling:

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

Sted:

Træningsenheden
Sydtoften 102
7200 Grindsted

