



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED

Vil du i gang med nye sunde vaner?

Deltag på vores forløb, som er til dig, der vil i gang med at dyrke motion



Nye sunde vaner er et motionstilbud til dig:

- der ikke er aktiv og har svært ved at komme i gang med motion på egen hånd
- der gerne vil leve et sundere liv med gode mad- og motionsvaner
- der er klar til at arbejde med handleplaner og sætte mål

Inden du kan deltage, skal du komme til en personlig samtale med en sundhedskonsulent. Sammen finder I ud af, om tilbuddet er noget for dig.

Du er velkommen til at tage en pårørende med.

Hvordan foregår det?

Vi mødes 2 gange om ugen, hvor vi træner begge gange.

Vi træner både inden- og udendørs, hvor vi har fokus på konditions- og styrketræning. Træningen vil være tilpasset til den enkelte.

Den ene mødegang snakker vi desuden om, hvordan man kan arbejde med at ændre og fastholde de nye vaner.

Vi arbejder med at sætte realistiske mål og lave handleplaner.

Når forløbet er slut, så hjælper vi dig gerne med at finde lokale motionstilbud eller give inspiration til andre fysiske aktiviteter.

Hvem kan deltage?

For at kunne deltage skal du have en af følgende:

- KOL
- Hjerte-kar-sygdom/forhøjet blodtryk
- Type-2-diabetes eller forstadie til diabetes
- Svær overvægt – BMI over 35
- Har eller har haft kræft.

Vil du vide mere eller tilmelde dig?

Du kan kontakte Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller skrive en mail til sundhedforalle@roskilde.dk

Husk at skrive dit telefonnummer, så vi kan ringe tilbage til dig.

Du kan også læse mere på roskilde.dk/diabetes

Sundhedscentret

Rådhusbuen 1

4000 Roskilde

Telefon: 46 31 77 02

Email:

sundhedforalle@roskilde.dk

Tilbuddene er gratis. Du skal være over 16 år og bo i Roskilde Kommune for at kunne deltage.

Læs mere om vores tilbud på roskilde.dk/sundhed



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED