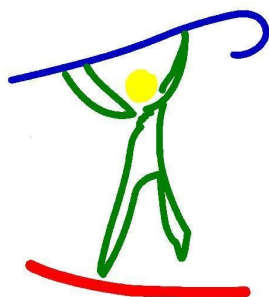


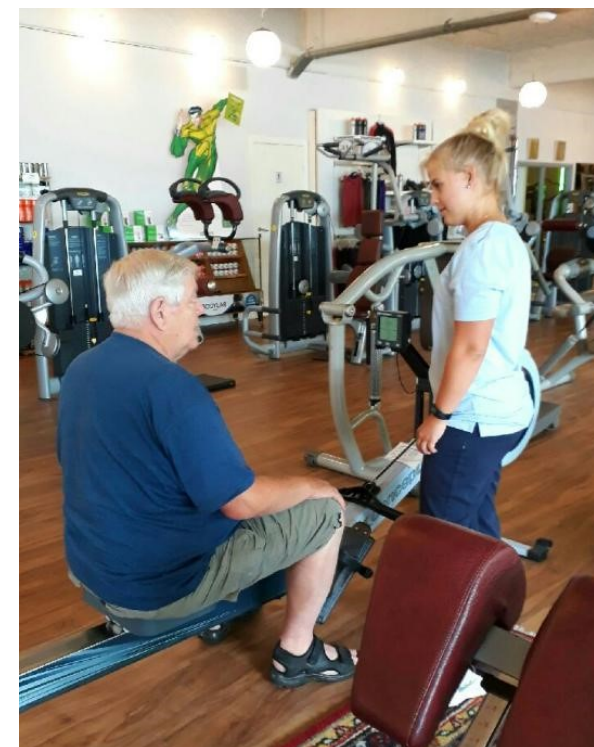


# Godt liv - Aktivt



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

Udarbejdet af:  
Marie Sass & Katrine Aaen  
August 2018  
Senest redigeret marts 2020



**Odder Kommunes  
Træningscenter**

## Velkommen

Lever du med KOL, diabetes type 2, præ-diabetes, hjerte-/kar-sygdom, eller cancer, eller er du i risiko for at få en af disse sygdomme?

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 sker via sygehus eller egen læge.

Deltagelse er gratis, men du skal selv sørge for transport til/fra træning.

Har du behov for tolkebistand, skal du selv sørge for dette.

## Instruktører

Fysioterapeuter, ergoterapeut, 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 **navn** samt holdnavnet "**Godt liv Aktivt**".

## Spørgsmål?

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

Eller se mere på [sundhed.dk](http://sundhed.dk).