

# SUNDHEDSVÆRKSTED KUN FOR KVINDER 2020



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE  
*- lyst til at gøre en forskel*



Sundhedscenter  
Vesthimmerland



# Hvad er Sundhedsværkstedet?

Sundhedsværkstedet er et tilbud for dig, der er kvinde mellem 18 og 64 år. Tilbuddet er til dig, som er nysgerrig på din sundhed og dine vaner og har lyst til at ændre din livsstil.



- Har du lidt for meget på sidebenene? – Eller lidt for lidt?
- Har du svært ved at komme i gang med at bevæge dig?
- Synes du, sund mad er besværligt, kedeligt og dyrt?
- Er mad, sofaen og fjernsynet dine bedste venner? - Og er det svært at sige nej til dem?
- Mangler du energi til dét, du gerne vil?
- Vil du gerne trives bedre i din hverdag?

Vil du have hjælp til at ændre dine sundhedsvaner og samtidig få gode oplevelser i det fri?

**Så er Sundhedsværkstedet måske noget for dig...**

# Forløbet

- Forløb foregår i naturen i et lokal område sammen med en forening, og består af lidt teori, øvelser med fokus på vaneændring, og hver gang forskellige former for motion
- 3 gange mødes vi i et skolekøkken til praktisk madlavning
- I undervisningen forener vi teori og praksis
- Indlagt erfaringsperioder, hvor vi ikke mødes i gruppen, men du arbejder med at få de nye vaner integreret i DIN hverdag
- I alt 15 mødegange, fordelt på 4 moduler



## Hvad får jeg ud af det?

Du får værktøjer til at:

- Ændre sundhedsvaner ud fra dine egne ønsker og mål - små skridt ad gangen
- Komme i bedre form
- Lave sund mad, som du og andre kvinder kan lide
- Tabe dig, hvis du ønsker det



# Hvem kan deltage?

For at deltage på Sundhedsværkstedet skal du:

- Være nysgerrig på din sundhed og dine vaner.
- Have lyst til at ændre din livsstil.
- Have lyst og kunne evne at dele erfaringer med de andre på holdet.
- Kunne gå 3 km.

## Tilmelding

For tilmelding og yderligere information, kontakt Sundhedscentret på tlf. 9966 8200 eller [sundhedscenter@vesthimmerland.dk](mailto:sundhedscenter@vesthimmerland.dk).

Se mere på:  
[www.sundhedscentervesthimmerland.dk](http://www.sundhedscentervesthimmerland.dk).



**Sundhedscenter Vesthimmerland**

Fredensvej 4, 9640 Farsø

Tlf. 9966 8200

[sundhedscenter@vesthimmerland.dk](mailto:sundhedscenter@vesthimmerland.dk)

[www.sundhedscentervesthimmerland.dk](http://www.sundhedscentervesthimmerland.dk)