

Praktisk information:

Sundhedens center: Lindhøjvænget 1 5330 Munkebo
Munkebo idrætscenter: Mosevængen 2 5330 Munkebo

Der er mulighed for parkering tæt ved, handicap-venlige faciliteter og nem adgang til toiletter

Forplejning:

Der vil blive serveret kaffe/the og vand i Munkebo idrætscenter.
Der er ikke forplejning i Sundhedens Center.

**Vi glæder os til at se dig!**

Connie Bonde Møller
Forløbskoordinator
& Sygeplejerske
Tlf. 21345418

Kira Frydkjær
Forløbskoordinator
& Fysioterapeut
Tlf. 30443289

Sidsel Gynther Sørensen
Fysioterapeut

Kenneth Ditlev Kløcker
Fysioterapeut

Mikkel Riber Larsen
Forløbskoordinator
& fysioterapeut

Nikoline Frick
Klinisk diætist

"Der blev skabt en gruppesamhørighed på meget kort tid så der kom en saglig oprigtighed og ærlighed frem om temaerne i egne valg".

"God balance mellem fysiske øvelser og formidling omkring ændring af vaner. Godt at få sig selv bredt ud i en større social substans, Godt med tid til erfaringsudveksling . giver noget at høre andres syn og blive bekræftet i egne valg".



**Ha' det godt
med Diabetes &
Hjerte- karsygdom**



Undervisningsforløb

Velkommen til deltagelse i et undervisningsforløb i Kerteminde Kommune.

Du har enten diabetes eller hjerte- karsygdom og er derfor henvist til et rehabiliteringsforløb.

En del af forløbet er et tilbud om at mødes med andre i samme situation, samt at få konkrete værktøjer til at håndtere sygdommen i hverdagen.

I undervisningsforløbet vil der blive lagt vægt på formidling af viden, oplæg til dialog samt erfaringsudveksling.





Du er meget velkommen til at invitere et familiemedlem eller en nærtstående med.

Du bestemmer selv om du vil deltage i alle undervisninger eller om du vælger enkelte ud i forløbet.

Tilmelding til forløbet sker ved kontakt til Connie eller Kira

Du skal være opmærksom på at undervisningen foregår på forskellige lokaliteter og er af forskellig varighed.
(Se modsatte side.)



2024	Undervisningsforløb.	
6. Marts 12:30-15:30 Munkebo idrætscenter For hjerte- borgere	Hjerte- og karsygdomme – Udvikling, behandling og forebyggelse ved Connie, Kira og Kenneth	
13. Marts 12:30-15:30 Munkebo idrætscenter For diabetes borgere	Diabetes Udvikling, behandling og forebyggelse ved Connie og Kira	
20. Marts 12:30-14:30 Munkebo idrætscenter For alle	Fysisk aktivitet og Motion Relationer og seksualitet Søvn ved Kenneth og Mikkel	
3. April 12:30-14:30 Munkebo idrætscenter For alle	Mad for ve og vel Rygning og alkohol Vaner og adfærdændring ved Nikoline og Kira	
10. April 12:30-15:30 Munkebo idrætscenter For alle	Mestring af livet med kronisk sygdom. ved Connie, Kira	