

SUNDHEDSTEAMETS AKTIVITETER

Vi formidler gratis sundhedsfremme, fællesskab, omsorg samt øget livskvalitet til de borgere du har kontakt med.

1. Livsgruppe

Målgruppe: Borgere over 65 år der oplever nedsat trivsel.

Opstart: mandag den 21. oktober kl. 13.00 – 15.00

Læs mere her: [Livssamtaler - Syddjurs Kommune](#)

2. Kom Videre Mand

Målgruppe: Mænd der har brug for et løft i forbindelse med stress, skilsmisse, ensomhed eller arbejdsløshed m.m.

Opstart: tirsdag den 22. oktober

Læs mere her: [Kom Videre Mand - Syddjurs Kommune](#)

3. Røgfri i Naturen

Målgruppe: Borgere der ønsker at blive røg- og nikotinfrie, og som holder af at være i naturen.

Opstart: torsdag den 31. oktober kl. 14.00 – 15.30

Læs mere her: [Rygestop i grupper - Syddjurs Kommune](#)

4. Ryg – og nakkevejledning

Målgruppe: Borgere i Syddjurs, der har nakke og rygproblemer.

Næste gang: mandag den 4. november

Læs mere her: [Ryg- og nakkevejledning - Syddjurs Kommune](#)

5. Sorggruppe

Målgruppe: Borgere over 18 år, som har mistet en nærtstående.

Opstart: onsdag den 20. november

Læs mere her: [Sorg - Syddjurs Kommune](#)

6. Osteoporosevejledning

Målgruppe: Borgere der ønsker information om osteoporose.

Næste gang: 6. januar

Læs mere her: [Osteoporosevejledning – Syddjurs Kommune](#)

7. Diabetes 2 - gruppeforløb

Målgruppe: Voksne med diabetes 2, som ønsker viden og handlemuligheder samt energi og trivsel til livet med diabetes 2.

Opstart: februar 2025

Læs mere her: [Living Diabetes](#)

8. Naturlig Ressource

Målgruppe: Borgere der er aktive på arbejdsmarkedet og har mental mistrivsel.

Næste opstart: forår 2025

Læs mere her: [Naturlig Ressource - Syddjurs Kommune](#)

9. Naturlig Sund Niveau 1 og 2

Målgruppe: Borgere med hjertesygdom, type 2 diabetes, lungesygdom, kræft og overvægt.

Opstart niveau 1: forår 2025

Opstart niveau 2: forår 2025

Læs mere her: [Naturlig Sund - Syddjurs Kommune](#)

10. Kom og Kvit

Målgruppe: Borgere med nikotin- og tobaksforbrug, som ønsker hjælp til at stoppe eller reducere deres forbrug.

Opstart: Løbende året rundt.

Læs mere her: [Rygestop i grupper - Syddjurs Kommune](#)

11. Pårørende vejledning

Målgruppe: Pårørende til kronisk eller længerevarende fysisk og/eller psykisk syge over 18 år.

Opstart: Løbende opstart året rundt.

Læs mere her: [Pårørendevejleder - Syddjurs Kommune](#)

12. Livssamtaler (individuelle samtaler)

Målgruppe: Borgere over 65 år der oplever nedsat trivsel.

Opstart. Løbende året rundt.

Læs mere her: [Livssamtaler - Syddjurs Kommune](#)

13. Tjek Din Sundhed

Målgruppe: Borgere der oplever, at deres sundhed er belastet og som ønsker at bedre deres sundhed. Borger kan blive vejlet og få en kort samtale om deres sundhed.

Tilbuddet foregår hele året.

Læs mere her: [Tjek din Sundhed - Syddjurs Kommune](#)