



# THISTED KOMMUNE

## SÆT FOKUS PÅ SUNDHEDEN

Sunde  
vaner

### SUNDHEDSTILBUD

**Lær at tackle kroniske smerter**  
Opstart mandag den 18. februar kl. 13.00 - 15.30

**Lær at tackle hverdagen som pårørende**  
Opstart torsdag den 21. februar kl. 10.00 - 12.30

**Rygestop**  
Opstart torsdag den 21. februar kl. 19.00 - 21.00

**Lær at tackle job og sygdom**  
Opstart onsdag d. 6. marts kl. 10.00 - 12.30

**Livsstilshold for psykisk sårbare**  
Opstart onsdag d. 6. marts kl. 13.00 - 15.00

**Livsstilshold med løbende optag**  
Start hver torsdag kl. 16.00 - 17.30 - Geografisk spredt i hele kommunen

**Lær at tackle angst og depression - Online**  
Online kursus i eget hjem. 5 kurser klar til tilmelding

Alle hold er **gratis**  
Se mere information om holdene og tilmelding  
på hjemmesiden.

[www.thisted.dk/sundhed](http://www.thisted.dk/sundhed)



THISTED KOMMUNE

Rygestop

Livsstilshold

Mere energi  
i hverdagen

### Klitrosen, Klitmøller

**Tirsdag den 5. februar 2019 kl. 19.00**

Sang ved Lilian Andersen, Klitrosen akkompagneret på klaver v/ Inger Rasmussen fra Hundborg.

Entre inkl. kaffe 30 kr.

Tilmelding til Ella senest den 4. februar 2019 på tlf. 2239 6718.

Alle er velkomne.

### Ledige stillinger

Se ledige stillinger ved  
Thisted Kommune på: [www.thisted.dk/job](http://www.thisted.dk/job)

[www.thy360.dk](http://www.thy360.dk)

### Dragsbækcentret

**Torsdag den 7. februar 2019 kl. 11.30**  
Snefest i salen. Vi pynter fint op og serverer lækker mad. Der vil også være musik. Prisen er 100 kr. pr. person inkl. mad og drikkevarer.

**Torsdag den 14. februar 2019 kl. 14.30**  
Musikeftermiddag med besøg af Rytmix. Alle er velkomne. Kaffe og kage 30 kr.

**Søndag den 24. februar 2019 kl. 14.30**  
Besøg af "Rhythm and Joy" et mindre gospelkor fra Århus. Alle er velkomne. Kaffe og kage 30 kr.

**Torsdag den 28. februar 2019 kl. 14.00**  
Vi spiller bankospil. Plader á 10 kr. Alle er velkomne. Pris for kaffe 30 kr.

Kørselsordning på 9917 4440  
mellem kl. 9.00-12.00

### Åbakkens Aktivkomité

Der inviteres til følgende arrangementer på Plejehjemmet Åbakken, Nørre Allé 21, Hurup.

### Søndagsbanko på Åbakken

**Søndag den 3. februar kl. 14.30.**

Pris pr. plade: 10 kr.  
Pris for kaffe med brød 25 kr.

### Søndagscafé på Åbakken

**Søndag den 10. marts klokken 14.30.**  
Musikalsk underholdning ved Michael og Mogens. Guitar, sang og harmonika. Entre 40 kr. inkl. kaffe og kage. Vi glæder os til at se dig.

Klip annoncen ud, så den 10. marts 2019 ikke går i glemmebogen.

Program for fredags-caféeftermiddage kan fås på Åbakken.

Husk at kørsel altid kan aftales med dagcentret på tlf. 9917 3306.

Velkommen til hyggelige caféeftermiddage.