



## GRATIS rygestop

Tilbud om rygestopforløb i Thisted

Hvor og hvornår

Opstart: Mandag den 27. januar 2020  
Tid: kl. 10.00-12.00 á 6 mødegange  
Asylgade 22, 7700 Thisted - lokale 5  
Underviser: Sygeplejerske Stine Molin

På forløbet:

- Lærer du dine rygevaner at kende, så de lettere kan nedbrydes
- Får du støtte til god forberedelse af dit rygestop
- Tips og idéer til at holde tankerne fra tobak og tackle rygetrangen
- Vejledning om abstinenser, nikotinafhængighed, helbredsfordele, vægt mm., samt erfaringsudveksling med de øvrige deltagere

Mere info og tilmelding

Tilmelding på [www.thisted.dk/sundhed](http://www.thisted.dk/sundhed)  
Ved spørgsmål kontakt rygestopkoordinator Sine Toft Jensen på tlf. 2965 1444

Du behøver ikke at være  
røgfri inden opstart

## SÅDAN FÅR DU MERE ENERGI OG OVERSKUD I HVERDAGEN

Kæmper du med overvægt? (BMI 30+) Vil du gerne bevæge dig mere og træffe sundere valg?  
På livsstilsholdet hjælper og guider vi dig til en sundere livsstil!

Tirsdage kl. 16.00-17.30 i den smukke natur i Thisted Kommune

Se mere på: [www.thisted.dk/sundhed](http://www.thisted.dk/sundhed)  
eller ring på tlf. 6114 3118

VI ARBEJDER MED FØLGENDE TEMAER:

HANDLEPLANER

Individuelt sundhedsrelateret og realistisk mål hver uge

KOST

Fakta og myter, vejledning i sunde valg, indkøbsvaner

FYSISK AKTIVITET

Forskellige former for træning og aktivitet i hverdagen

MENTAL SUNDHED

Bedre søvn, nedbryd barrierer, få mere overskud

FORENINGSSHOPPING

Besøg i foreninger og afprøvning af aktiviteter

KOM MED PÅ LIVSSTILSHOLDET NU

Løbende optag! Du kan starte, når du har været til forsamtale.



THISTED KOMMUNE

## Ledige stillinger

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

Nye åbningstider i butikken på Hanstholm Genbrugscenter pr. den 1. januar 2020

| Mandag          | Tirsdag         | Onsdag          | Torsdag         | Fredag          | Lørdag          |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Kl. 12.00-17.00 | Kl. 12.00-17.00 | Kl. 12.00-17.00 | Kl. 12.00-17.00 | Kl. 12.00-17.00 | Kl. 12.30-16.00 |

OBS! Nu åben HVER lørdag

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



THISTED KOMMUNE

### OPSTART

23. januar 2020

FOR TILMELDING ELLER  
YDERLIGERE  
SPØRGSMÅL KONTAKT:

Annette Landbo  
anl@thisted.dk  
Tlf. 9917 1964

## MEDIYOGA

Forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til dig, som er udfordret af mental mistrivsel eller længerevarende symptomer på stress. Tilbuddet består af MediYoga og strækker sig over 9 uger.

Forløbet er målrettet dig som arbejder/studerer, hvor din hverdag er påvirket af symptomer på mental mistrivsel og stress. Symptomerne kan eksempelvis være:

- Hovedpine
- Hjertebanken
- Træthed
- Søvnløshed

MediYoga er en blid træningsform, som består af enkle krops- og åndedrætsøvelser, afspænding og meditation som kan hjælpe dig med at håndtere dine symptomer.

Kurset afholdes torsdage med første gang den 23. januar, 2020 mellem klokken 09.00 -11.00 og afslutning den 23. marts, 2020. Forløbet foregår i Sjærring Idræts- & Kulturcenters konferencsal.

Kurset er gratis. Der er plads til 10 deltagere per hold. Pladserne fordeles efter først til mølle-princippet.

## Kurser forår 2020

## Hvornår og hvor



THISTED KOMMUNE

### LÆR AT TACKLE kroniske smerter

Opstart: 27. februar

Torsdag kl. 10.00-12.30

6 mødegange

Mødelokale 4, Asylgade 22, Thisted

Sidste tilmelding: 21.02.2020

### LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Opstart: 17. februar

Mandag kl. 10.00-12.30

Mødelokale 4, Asylgade 22, Thisted

7 mødegange

Sidste tilmelding: 10.02.2020

### LÆR AT TACKLE job og sygdom

Opstart: 20. februar

Torsdag kl. 16.00-18.30 (2 gange 17.00-19.30)

6 mødegange

Mødelokale 4, Asylgade 22, Thisted

Sidste tilmelding: 06.02.2020

### LÆR AT TACKLE angst og depression

Opstart: 29. januar

Onsdag kl. 10.00-12.30

7 mødegange

FrivilligThy, Lokale A

Nytorv 8 i Thisted

Sidste tilmelding: 22.01.2020

Læs mere om kurserne på [www.laerattackle.dk](http://www.laerattackle.dk)

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

LÆR AT TACKLE-koordinator 2487 2270 / [hoc@thisted.dk](mailto:hoc@thisted.dk)

