



Dragsbækcentret

Torsdag den 9.1.2020 kl. 14.30-16.30
Eftermiddag med musik med "Æ Wæstenwind".

Torsdag den 16.1.2020 kl. 14.30-16.30
Anna og Svend Hamborg kommer og fortæller om en rejse til Sydafrika.

Torsdag den 23.1.2020 kl. 14.30-16.30
eftermiddag med musik med Martin Kanstrup.

Torsdag den 30.1.2020 kl. 14.00-16.30
Bankospil. Plader á 10 kr.

Kørselsordning på tlf. 9917 4440
mellem kl. 9:00-12:00..

Ledige stillinger

Se ledige stillinger ved
Thisted Kommune på: www.thisted.dk/job

www.thisted.dk

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
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 LIVSSTILSHOJDET NU

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

THISTED KOMMUNE



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.

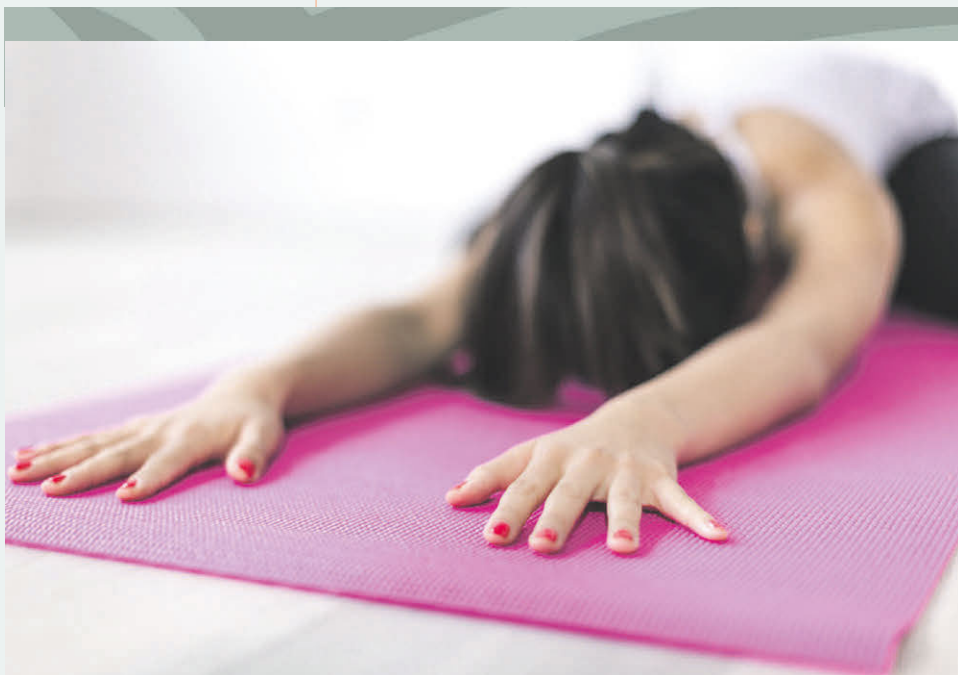
Forløbet er målrettet dig som arbejder/studerer, hvor din hverdag er påvirket af symptomer på mental mistrivsel og stress. Symptomerne kan eksempelvis være:

- 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 Sjælland 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: 21.02.2019

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Opstart: 17. februar

Mandag kl. 10.00-12.30

Mødelokale 4, Asylgade 22, Thisted

7 mødegange

Sidste tilmelding: 10.02.2019

LÆR AT TACKLE job og sygdom

Opstart: 20. februar

Torsdag kl. 16.00-18.30 (2 gange 17-19.30)

6 mødegange

Mødelokale 4, Asylgade 22, Thisted

Sidste tilmelding: 06.02.2019

LÆR AT TACKLE angst og depression

Opstart: 29. januar

Onsdag kl. 10.00-12.30

7 mødegange

FrivilligThy, Lokale A,

Nytorv 8, Thisted

Sidste tilmelding: 22.01.2019

Læs mere om kurserne på www.laerattackle.dk

Tilmelding på: www.thisted.dk/sundhed

LÆR AT TACKLE-koordinator 2487 2270 / hoc@thisted.dk