



THISTED KOMMUNE

Klitrosen, Klitmøller

Tirsdag den 4. marts 2020 kl. 14.00
er der harmonikamusik ved
"Bedsterne"

Alle er velkommen.

Kursus for depressionsramte

Formålet er at øve hukommelse og struktur
samt at få strategier, der kan lære dig at håndtere
din situation.

Hvor:

KommunikationsCenter Thisted,
Kr. Koldsgade 3, 7700 Thisted

Tid:

fredage kl. 10.30 – 12.30

Tilmelding:

senest onsdag den 19. februar 2020
Tlf. 9917 2725 eller
kommunikationscenter@thisted.dk

Ledige stillinger

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

www.thy360.dk

Dragsbækcentret

Torsdag den 6. februar kl. 14.30-16.30
Musikeftermiddag med Eva Trio.
Entre, kaffe og kage 30 kr.

Torsdag den 13. februar kl. 14.30-16.30
Musikeftermiddag med Kristian Mogensen.
Entre, kaffe og kage 30 kr.

Torsdag den 20. februar kl. 11.30-14.00
Snefest i salen med mad, fællessang og hygge.
Pris 100 kr. inkl. drikkevarer. Tilmelding senest
d. 11/2 på tlf. 9917 4440 mellem kl. 9.00-12.00

Torsdag den 27. februar kl. 14.00-16.30
Bankospil. Plader á 10 kr.
Kaffe og kage 30 kr.

Kørselsordning på tlf. 9917 4440
mellem kl. 9.00-12.00

Invitation til lokale borgermøder om vandshelters - en del af Cold Hawaii Inland

Thisted Kommune inviterer til en række lokale borgermøder
om interessen for og eventuel placering af vandshelters i
havnene i Amtoft, Vilsund, Doverodde og Agger (fjorden) i
regi af projekt Cold Hawaii Inland.

Kom og hør om projektet, og fortæl os jeres idéer til, hvem
der kan have glæde af vandshelters i de nævnte havne og
til hvilke formål.

Vi glæder os til at se jer på et af følgende møder:

- Torsdag den 30. januar 2020 kl. 16.30 – 17.30:
Værftet, Gl. Færgevej 24, Vilsund, 7700 Thisted
- Torsdag den 30. januar 2020 kl. 19.00 – 20.00:
Arup Beboerhus – lille sal, Arup Kirke Vej 1 - 3, Amtoft, 7742 Vesløs
- Mandag den 3. marts kl. 16.30 – 17.30:
Agger Beboerhus – lille sal, Vesterhavsvej 35, Agger, 7770 Vestervig
- Mandag den 3. marts kl. 18.30 – 19.30:
Købmandsgården - Doveroddesalen, Fjordstræde 1, 7760 Hurup Thy

Tilmelding er ikke nødvendig.



Livsstilshold for personer med psykisk sårbarhed

*Kurset er for dig, der føler dig psykisk sårbar og har et ønske om,
samt er motiveret for at arbejde med egen sundhed.*

Hvad går kurset ud på?

Et livsstilshold for dig der ønsker at gøre noget for dig selv, så du får en sundere hverdag. Livsstilsholdet handler ikke kun om kost og motion, men lige så meget om at arbejde med din mentale sundhed.

Gennem forløbet vil vi komme ind på følgende temaer:

- Hvad er det gode liv for dig?
- indkøbsvaner
- fysisk aktivitet
- tandpleje
- nem og sund madlavning
- søvn og velvære
- det sociale liv

Tid og sted

Datoerne er som nedenstående og holdet afholdes onsdage fra kl. 13.00-15.00.

19/2 – 26/2 – 04/3 – 11/3 – 18/03 – 25/3 – 01/4 – 08/04

Det hele foregår i Daghuset/Drivhuset, Korsgade 18, st. 7700 Thisted.

Sidste tilmeldingsfrist er 7. februar 2020.

Forløb

Undervisningen foregår i grupper på max. 8 personer. Kurset foregår over 8 uger, med en fast mødegang hver uge á 2 timer. Første time er gruppeundervisning med et nyt tema og anden time er afsat til individuel vejledning med underviserne.

Tilmelding og information

For at tilmelde dig vores hold www.thisted.dk/sundhed.

Lene Frydendal • tlf. 9917 3938 • leof@thisted.dk

Anja Bærskov Jensen • tlf. 9917 3939 • abj@thisted.dk

