



Sundt Seniorliv: Et sundhedsfremmende kursus som udbydes af Hillerød Kommune.

---

Hvis du ønsker at deltage eller få mere information, kan du kontakte:

Forebyggelseskonsulent:

Birgitte Lynge 7232 3242

Pårørendekonsulent:

Jette Holbek Holm 7232 8037



## Sundt seniorliv

Få en aktiv nutid og en sund fremtid.



**Sundt Seniorliv** er et tilbud til dig der bor i Hillerød kommune, og som har oplevet forandringer i hverdagen i form af funktionstab, mistet ægtefælle/samlever, har et begrænset netværk, samt mangler aktiviteter i hverdagen

Formålet er at give indsigt i, hvad dit valg af aktiviteter i hverdagen har af indflydelse på din sundhed og livskvalitet, samt at give inspiration til nye aktiviteter og relationer.

**Sundt Seniorliv** er tidligere gennemført med stor succes, og derfor udbydes det nu igen.

Tilbuddet er inspireret fra lignende tiltag i England og i USA, hvor det har haft stor succes. (Lifestyle Matters og Lifestyle Redesign®).

**Sundt Seniorliv** tilbydes som en temarække over 16 uger, og har opstart i januar og august.

Kurset foregår i Grønnegadecenteret, Grønnegade 15, Hillerød, tirsdage fra 10-12.



Der arbejdes ud fra 7 temaer, som alle har betydning for din sundhed.

- Aktivitet, sundhed og aldring
- Fysisk aktivitet
- Mental aktivitet
- Aktiviteter i hjemmet
- Aktiviteter uden for hjemmet
- Måltid som aktivitet
- Sociale relationer

Hvert tema kører over 2 gange, hvor det ene vil være erfaringsudveksling og refleksionsøvelser, det andet vil være afprøvning af aktiviteter, som hører til de enkelte temaer.