

TRIVSEL SUNDHED
FÆLLESSKAB **KOM OG VÆR MED!**



PROGRAM

SUNDHEDSUGE 41 | SLAGELSE KOMMUNE

DEN 7.-15. OKTOBER 2017



slagelse.dk/sundhedsuge



FORORD

En tur i skoven med løbeklubben, fælles hygge i strikkeklubben eller sang og musik med koret. Fællesskaber og foreningslivet er i høj grad med til at gøre, at vi trives i vores hverdag. I Slagelse Kommune har vi et rigt foreningsliv, som rigtig mange er en del af, og som vi på ingen måder kan undvære. Desværre er det ikke alle, som finder det lige nemt at gøre noget aktivt sammen med andre. For nogen kan vejen til et fællesskab være svær, og der kan være brug for en hjælpende hånd eller et velment skub til at komme i gang. I uge 41 sætter vi fokus på sundhed – både vores fysiske og mentale. At gøre noget aktivt, noget meningsfuldt og noget sammen med andre kan i høj grad være med til at forbedre vores mentale sundhed, så vi trives og har det godt i vores hverdag.

Tag derfor din nabo eller ven i hånden og oplev nogle af de mange aktiviteter og fællesskaber, som der er rundt omkring i hele kommunen, og som vi sætter ekstra fokus på i Sundhedsugen. Fællesskaber og aktiviteter findes i uendelig mange former lige fra det veletablerede badmintonhold, en invitation til aftensmad eller en impulsiv cykeltur.

Vi håber, du vil lade dig inspirere i programmet – både til selv at prøve et nyt fællesskab eller til at give din gode ven, nabo eller kollega en ny oplevelse.

Vi ønsker alle en rigtig god Sundhedsuge

Borgmester

Stén Knuth

Formand for Sundheds- og Seniorudvalget

Ann Sibbern



LØRDAG (UGE 40)

Vi tyvstarter og skyder Sundhedsuge 41 i gang allerede lørdag i uge 40 med et børneløb.



KOM TIL BØRNE LØB MED RASMUS KLUMP

Lørdag den 7. oktober 2017 kl. 10-12 i Anlægget i Slagelse

Børneulykkes
fonden 

Snør løbeskoene og vær med når Rasmus Klump kommer til Sundhedsuge i Slagelse for at løbe Centimeter Maraton med en masse glade børn.

Løbet bliver skudt i gang kl. 11, men kom hellere i god tid. Fra kl. 10 er der nemlig udlevering af Rasmus Klump-refleksveste og polkaprirkede løbstasker og kl. 10.50 er der opvarmning med selveste Rasmus Klump. Når børnene kommer i mål er der diplomer, kiks, vand og selvfølgelig guldmedaljer til de seje maratonløbere.

Efter løbet kan børnene lave deres eget badge i badgeværkstedet, klæde sig ud som Rasmus Klump, få taget sit helt eget Centimeter Maraton billede med selveste Rasmus Klump og meget andet.

TILMELDING

Det koster 100 kr. pr. barn at deltage i løbet. Overskuddet går ubeskåret til Børneulykkesfondens forebyggende arbejde, hvor fokus er at skabe øget sikkerhed for danske børn og at forebygge ulykker i børnehøjde.

Du kan tilmelde dit barn på www.centimetermaraton.dk.

AKTIVITETER HELE UGEN

Leg dig til en sundere hverdag

I hele åbningstiden på Slagelse Bibliotekerne i Korsør, Skælskør og Slagelse

Slagelse Bibliotekerne byder på en uge fyldt med sjove spil, lege og kreative tiltag. Tag familien med på bibliotekerne og afprøv jeres viden om sundhed! Smag, duft og føl dig frem. Gå hjem med ny viden og gode råd, som vil hjælpe jer til en sundere hverdag – både for hjernen og for maven. Der vil være en gratis æblejuice til alle deltagende børn (så længe lager haves).

Har du brug for hjælp til rygestop?

Mandag-fredag kl. 9-17.30 på Slagelse Svane Apotek

Kom og hør om vores gratis rygestoptilbud. Hvis du har overvejet eller måske besluttet dig for at stoppe med at ryge, kan du tale med vores rygestopvejledere om, hvad vi kan hjælpe dig med og hvordan. Vi tilpasser forløbet efter dine ønsker.

Hvis du får hjælp, har du større chance for at holde fast i dit rygestop.

Medicinsamtale

Mandag-fredag kl. 9-17.30 på Slagelse Svane Apotek

En medicinsamtale med apotekets farmaceut er et GRATIS tilbud til dig, der er kommet i behandling med ny medicin efter at have fået konstateret en kronisk sygdom. Målet med medicinsamtalen er, at du kommer godt i gang med din medicin, også selvom du allerede er i gang. Du kan også få svar på spørgsmål om din medicin.

Er du i risiko for diabetes?

Mandag-fredag kl. 9-17.30 på Slagelse Svane Apotek

Vi er klar til at teste, om du har eller er i risiko for at få diabetes. Ved at svare på syv simple spørgsmål, kan du få at vide, hvilken risikogruppe du ligger i.

Tjek på inhalationen

Mandag-fredag kl. 9-17.30 på Slagelse Svane Apotek

Bruger du din inhalationsmedicin korrekt? Hvis du skal have fuld effekt af din astma- og KOL-medicin, er det vigtigt, at du bruger den rigtige teknik. Hvis du indtager medicinen forkert, kan sygdommen forværres, og det kan være svært at fungere optimalt i hverdagen.

MANDAG

God stil - Flot smil

Mandag kl. 9-12 i Vestsjællandscentret

Få en snak med Slagelse Kommunale Tandpleje. Vi giver gode råd om, hvordan du holder dine - og dine børns - tænder sunde hele livet!

Cykelture på rickshaw

Mandag kl. 9.30-11.30 fra Atkærcentret Aktivitetscenter, Atkærvænget 27 i Dalmose

Har du lyst til en cykeltur, men ikke længere selv mulighed for at træde i pedalerne? Så er en tur i vores rickshawcykel måske noget for dig. Turene varer cirka en halv time og kan bookes hos Atkærcentret på tlf. 58 57 32 20 senest fredag den 6. oktober.

Fællesskab mellem generationer

- en formiddag i samværrets tegn

Mandag kl. 9.30-11 i Teglværksparken Aktivitetscenter i Korsør

Spis sammen! Generationer mødes, når 5. årgang fra Broskolen kommer til formiddagsmad og snak i caféen. Vi taler om bordskik, manerer og opdragelse før og nu. Bagefter giver Jørgen Andersen en rundvisning i Teglværksparken.

Gratis høretest

Mandag kl. 9-14 på Slagelse Svane Apotek

Bliv testet af HØREbutikkens tekniske audiolog og få en snak om hørelse og hørehjælpemidler.

Det anslås, at omkring 800.000 mennesker i Danmark har nedsat hørelse, og er du én af dem, kan en høretest være begyndelsen på en rejse mod forbedret livskvalitet. Det anbefales, at du får tjekket din hørelse regelmæssigt, så du kan få den rette hjælp og vejledning om nødvendigt.

Testen tager 10 minutter.

Få målt dit blodtryk

Mandag kl. 9-14 på Slagelse Svane Apotek

Mange mennesker går rundt med forhøjet blodtryk uden at mærke det, og det øger risikoen for alvorlige sygdomme som blodpropper og hjertekrampe. Forhøjet blodtryk kan behandles med medicin og livsstilsændringer, så du nedsætter risikoen for følgesygdomme. Derfor er det en god idé at få målt sit blodtryk med jævne mellemrum.

Det er særligt vigtigt at få målt dit blodtryk, hvis:

- du i forvejen har dårligt hjerte eller kredsløb
- der er tendens til forhøjet blodtryk i din familie
- du har diabetes
- du er overvægtig
- du ryger

Sund mandag i VSCS

Mandag kl. 13-16 på centertorvet i Vestsjællandscentret

Kom og få testet din sundhed og få gode råd til at fastholde eller forbedre den.

Sundhedstjek

Få målt din vægt, fedtprocent og muskelmasse. Konsulenter fra kommunen er samtidig klar til en kort snak om din livsstil, og om de sundhedstilbud vi har i Slagelse Kommune.

Bedre trivsel med saunagus

Korsør Svømmehal fortæller om saunagus, og hvordan det styrker den mentale sundhed.

KOMSammen

KOMSammen er et tilbud til dig, der kender til følelsen af ensomhed og som har lyst til at arbejde med det, mens du dyrker motion, lærer om - og spiser - god mad. Tilbuddet er til unge på 15-30 år.

Inkontinens - det taler vi om!

Har du, som så mange andre mennesker, svært ved at holde tæt? Kom og få en snak om årsagerne til problemet, mulighederne for behandling og hvad du selv kan gøre med blandt andet træning af bækkenbunden.

Du har også mulighed for at få scannet din blære.

Du vil møde kontinenssygeplejersker og gyn/fysioterapeuter fra Slagelse Kommune, der hjælper både mænd og kvinder med vandladnings- og afføringsproblemer.

Innovative hjælpemidler

Firmaet CarePartner viser et udvalg af deres nye produkter:

- Mobile håndgreb (vacuumgreb)
- Sidde- og lejringspuder
- Produkter der afhjælper problemer med inkontinens hos både kvinder og mænd

Kender du de syv tegn på kræft?

Kræftens Bekæmpelse gør dig klogere på, hvordan du opdager kræft.

Oplever du tegn på demens?

Oplever du eller en af dine pårørende:

- at hukommelsen ofte svigter?
- at det er svært at finde ordene?
- at personlighed, humør og adfærd er forandret?
- at det er svært at orientere sig og finde vej?

Kommunens demenskonsulenter kan støtte, rådgive og vejlede ved demens.

Mød foreningen Pårørende til demente - Slagelse

Når et menneske rammes af demens, rammes hele familien. Det medfører store forandringer, og det kan være en lettelse at dele sine oplevelser med andre i samme situation. Foreningen Pårørende til demente fortæller om deres arbejde for at gøre livet lidt lettere for dem, der lever med demens tæt inde på livet, og om de aktiviteter foreningen laver.

Hjælpemidler til demente

Den velfærdsteknologiske lejlighed i Alliancehaven stiller op med forskellige smarte hjælpemidler, der kan gøre hverdagen lettere.



FOREDRAG

Derfor er bedsteforældre så vigtige

Ved Bent Mathiasen fra Ældresagen

Mandag kl. 14-15 på Rådmandscentret i Skælskør

Hos bedsteforældre kan børn få den nære, langsomme og trygge relation, som små mennesker har brug for i en travl hverdag i en stor verden.

Der er ingen tvivl om, at rollen som bedsteforælder er unik - som bedsteforælder kan du noget helt særligt. Bliv klog på, hvad det er, bedsteforældre kan give børnebørn, som ingen andre kan.

Tilmelding

Foredraget er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig. Ældresagen Skælskør sælger kaffe og kage ved arrangementet.

TIRSDAG DEN 10. OKTOBER

God stil - Flot smil

Tirsdag kl. 9-12 i Vestsjællandscentret

Få en snak med Slagelse Kommunale Tandpleje. Vi giver gode råd om, hvordan du holder dine - og dine børns - tænder sunde hele livet!

Generationsvandring og Fessorløb

Tirsdag kl. 9.30-11.30 i Teglværksparken Aktivitetscenter i Korsør

Vi starter med en ca. 5 km gåtur i nærområdet sammen med 5. årgang fra Broskolen. Det er en Walk and Talk, hvor vi taler om tid. Hvad bruger vi den til, nu og som yngre.

Efter gåturen er der rundvisning på Broskolen og Fessorløb - en moderne måde at lære matematik på - man løber ikke!

Kom og vær med. Vi mødes foran Høkeren på Teglværksparken.

Åbent hus i velfærdsteknologisk lejlighed

Tirsdag kl. 9.30-11.30 i den velfærdsteknologiske udstillingslejlighed i Alliancehaven, Sdr. Stationsvej 6 i Slagelse.

Kom og oplev, hvordan både simple hjælpemidler og moderne teknologi kan gøre hverdagen lettere for handicappede og syge borgere.

10 km vandretur ved Dalmose

Tirsdag kl. 10 fra Atkærcentret Aktivitetscenter, Atkærvænget 27 i Dalmose

Kom med på en 10 km vandretur i området omkring Dalmose.

Tilmelding er ikke nødvendig.



FOREDRAG

Ensomhed er et sundhedsproblem

Ved David Vincent Nielsen fra Ældresagen

Tirsdag den 10. oktober kl. 10.30-11.30 på Teglværksparken Aktivitetscenter i Korsør

De fleste af os kender til følelsen af ensomhed, men alligevel er det meget tabubelagt. Kom og hør David Vincent Nielsen fra Ældresagen fortælle, hvorfor ensomhed er et sundhedsproblem, og hvad vi sammen kan gøre ved det.

Foredraget er både for dig, der føler dig ensom, og for dig der gerne vil hjælpe andre ud af ensomhed.

Tilmelding

Foredraget er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig. Ældresagen Korsør serverer kaffe og kage ved arrangementet.

Småbørnsrytmik

Tirsdag kl. 11-11.45 på Slagelse Bibliotek

Giv dit barn en god start i musiklivet.

Stimuler dit barns musikalske opmærksomhed, sanser og motorik med rytmik på en sjov og hyggelig måde. Det er Slagelse Musikskole, der står for arrangementet.

Arrangementet er for dagplejere og forældre med børn i vuggestuealderen.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig på sundhedsugens hjemmeside: www.slagelse.dk/babyrytmik

Gåtur med projekt Træningsmakker i Slagelse

Tirsdag kl. 13-14 (15) med start fra Frivilligcenter Slagelse, Skovsøgade 10, Bygning S i Slagelse

Kom og gå en tur og bliv samtidig klogere på, hvad det vil sige at have en træningsmakker. Måske er det noget for dig.

Projekt Træningsmakker henvender sig til dig, der gerne vil dyrke mere motion, men har svært ved at komme i gang på grund af en psykisk sårbarhed. Sammen med en træningsmakker kan I løbe en tur, tage i svømmehallen eller melde jer ind i en fodboldklub, et træningscenter eller noget helt andet.

Du kan gå med, uanset om du blot trænger til en gåtur, har lyst til uforpligtende snak med en frivillig eller gerne vil gå i stilhed. Efter gåturen er der mulighed for en kop kaffe i Frivilligcentret.

Fællessang

Tirsdag kl. 14-16 på Rådmandscentret Aktivitetscenter, Rådmandshaven 1 i Skælskør

Kom til fællessang med Slagelse Spillemænd.

Det koster 25 kr. at deltage. Tilmelding er ikke nødvendig.

Gratis høretest

Tirsdag kl. 14-17.30 på Slagelse Svane Apotek

Bliv testet af HØREbutikkens tekniske audiolog og få en snak om hørelse og hørehjælpemidler.

Det anslås, at omkring 800.000 mennesker i Danmark har nedsat hørelse, og er du én af dem, kan en høretest være begyndelsen på en rejse mod forbedret livskvalitet. Det anbefales, at du får tjekket din hørelse regelmæssigt, så du kan få den rette hjælp og vejledning om nødvendigt.

Testen tager 10 minutter.

Få målt dit blodtryk

Tirsdag kl. 14-17.30 på Slagelse Svane Apotek

Mange mennesker går rundt med forhøjet blodtryk uden at mærke det, og det øger risikoen for alvorlige sygdomme som blodpropper og hjertekrampe. Forhøjet blodtryk kan behandles med medicin og livsstilsændringer, så du nedsætter risikoen for følgesygdomme. Derfor er det en god idé at få målt sit blodtryk med jævne mellemrum.

Det er særligt vigtigt at få målt dit blodtryk, hvis:

- du i forvejen har dårligt hjerte eller kredsløb
- der er tendens til forhøjet i blodtryk i din familie
- du har diabetes
- du er overvægtig
- du ryger



Temaeftermiddag om langvarige smerter

Ved fysioterapeuter med speciale i smerter

Tirsdag kl. 14-16 på Slagelse Bibliotek lokale 1

Et stykke tid efter en operation eller skade skal smerterne aftage, men i nogle tilfælde kan smerterne blive kroniske. Det kan skyldes mange ting og har ofte ikke kun at gøre med den vævskade, der har udløst smerterne.

Hvis du er en af dem, der oplever kroniske smerter, kan du måske have glæde af at deltage på denne temaeftermiddag. Her får du mere at vide om smertemekanismer, og om hvordan du kan tackle smerter.

Oplægsholderne kommer fra Sundhed og Træning i Slagelse Kommune og er uddannet i Explain Pain Theory og som SMOF smerteinstruktører.

Ved temaeftermiddagen kan du også møde FAKS - Foreningen af kroniske smertepatienter

Tilmelding

Du kan tilmelde dig temaeftermiddagen på sundhedsugens hjemmeside: www.slagelse.dk/temasmerter.



Foredrag og hyggelig fællesspisning: Velkommen i Foreningen

Tirsdag kl. 18-20 på KOK AMOK i Vestsjællandscentret

Jimmi Jørgensen fra foreningen Korsør Holder Sammen fortæller om den personlige gevinst ved frivilligt arbejde.

Jimmi vandt i 2016 Fællesskabsprisen for sit store arbejde med sociale arrangementer for borgerne i Korsør. Ved foredraget vil han dels fortælle om det konkrete arbejde, men også om den personlige gevinst ved at yde en frivillig indsats til glæde for andre.

Kok Amok står for en lækker menu, som nydes i fællesskab.

Ved arrangementet kan du møde forskellige foreninger og måske selv blive inspireret til at indgå i frivilligt arbejde.

Tilmelding

Det koster 50 kr. at deltage i arrangementet inkl. mad. Billetter kan købes på Sundhedsugens hjemmeside:

www.slagelse.dk/faellesspisning

ONSDAG DEN 11. OKTOBER

Krolf mellem generationer

Onsdag kl. 9-11 på Teglværksparken Aktivitetscenter i Korsør

Kom og vær med, når 5. årgang fra Broskolen byder op til dyst. Krolf er en blanding mellem golf og kroquet.

Bordtennis for morgenfriske seniorer

Onsdag kl. 9.45-11.45 i kælderen under Antvorskov Skole ved siden af Antvorskovhallen.

Kom og få stimuleret hjerte og krop, når BordTennisKlubben Slagelse åbner dørene for seniorer af begge køn.

Flere oplysninger fås hos Henrik Andersen, tlf. 51 59 49 34, email: henrik08@mail.tele.dk eller på www.btkslagelse.dk

Åbent hus i Frivilligcentret

- Find dit næste frivilligjob!

Onsdag kl. 10-14 i Frivilligcenter Slagelse, Østre Skole, Bygning C.

Der er mange gode grunde til at blive frivillig. Som frivillig gør du ikke kun en positiv forskel for andre mennesker og samfundet, men også for dig selv. Det er en unik mulighed for positivt samvær med andre.

Vi kan guide dig til et nyt frivilligjob og til nye frivillige fællesskaber.

Sund buffet i Teglværksparken

Onsdag kl. 11.30-13 på Teglværksparken Aktivitetscenter i Korsør

Kom i cafeteriet i Teglværksparken til en sund buffet med masser af lækkerier. Det koster kun 45 kr.

Gåtur med projekt Træningsmakker i Skælskør

Onsdag kl. 13-15 med start fra Godthåb, Næstvedvej 7A, 4230 Skælskør

Kom og gå en tur og bliv samtidig klogere på, hvad det vil sige at have en træningsmakker. Måske er det noget for dig.

Projekt Træningsmakker henvender sig til dig, der gerne vil dyrke mere motion, men har svært ved at komme i gang på grund af en psykisk sårbarhed. Sammen med en træningsmakker kan I løbe en tur, tage i svømmehallen eller melde jer ind i en fodboldklub, et træningscenter eller noget helt andet.

Efter gåturen er der mulighed for en kop kaffe i Netværkshuset Godthåb.

Åbent hus hos Storebælt Vinterbadere

Onsdag kl. 14.30-17.30 ved badebroen på Quistgårdsvej 6 i Korsør

Vinterbadning er godt for både krop og sjæl, og det ved de alt om hos Storebælt Vinterbadere. Kom og få en dukkert, en tur i saunaen og en snak med medlemmer af foreningen.

Dans dig glad

Onsdag kl. 15-15.30 på Slagelse Bibliotek

Danse-Huset underviser børn på 5-10 år i de sejeste moves til tidens musik. Alle kan være med.



FOREDRAG Hverdagen med demens

Onsdag kl. 16.30-19.30 på Spillestedet i Kulturhuset i Korsør

Kom til et spændende og inspirerende foredrag med sygeplejerske og demenskonsulent, Susanne Rishøj.

Ved foredraget kommer Susanne Rishøj ind på de vanskeligheder, mennesker med demens oplever i deres hverdag. Hvilke tanker gør de sig om deres egen sygdom? Og hvordan kan vi som frivillige og pårørende blive bedre til at forstå, støtte og møde den demente på en meningsfuld måde?

Det er Ældrerådet i Slagelse Kommune, der står for arrangementet, og de serverer sandwich, vand og kaffe.

Foredraget er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig.

TORSDAG DEN 12. OKTOBER

Inflenzavaccination og sundhedstjek

Torsdag kl. 9-15 i Teglværksparken Aktivitetscenter i Korsør

Gratis vaccine mod influenza

Ældresagen holder vaccinationsdag for dig, der er særligt udsat for at blive ramt af influenza. På Slagelse Kommunes hjemmeside kan du læse, om vaccinen er relevant for dig: www.slagelse.dk/influenza. Her kan du også læse om vaccinationsdage på de andre aktivitetscentre i kommunen.

Sundhedstjek

I forbindelse med vaccinen kan du få et gratis sundhedstjek. Her kan du bl.a. få målt din vægt, fedt- og muskelmasse, og du kan få en snak om din sundhed og om de tilbud, vi har i kommunen. Kontinenssygeplejersken vil også deltage.

Oplever du tegn med demens?

Få en snak med kommunens demenskonsulenter, hvis du oplever tegn på demens hos dig selv eller en, der står dig nært.

Sund buffet på Atkærcentret

Torsdag kl. 11.30-12.30 på Atkærcentret Aktivitetscenter, Atkærvænget 27 i Dalmose

Køkkenet serverer en sund og lækker buffet til kun 50 kr. Billetter kan købes på Atkærcentret senest den 6. oktober.



FOREDRAG

Succes og gode vaner i dit parforhold og sexliv

Ved sexolog Yasmin Fox fra sexologiskolen

Torsdag kl. 19-21 på Selandia, Bredahlsgade 1B i Slagelse

Foredraget er for dig, der gerne vil have en succesfuld relation til din (kommende) partner og et stærkt og kreativt sexliv. Det er for unge og voksne - par og singler.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig foredraget på sundhedsugens hjemmeside: www.slagelse.dk/foredrag-sexolog. Foredraget er gratis, men tilmelding er nødvendig.

GOODLIFE – en sundhedsmesse for unge



Torsdag kl. 10-15 i VSCS (Vestsjællandscentret)

Unge sundhed er i fokus, når vi slår dørene op til årets GOODLIFE. Messen er målrettet unge, men alle er velkomne.

Elever fra Selandia vil præsentere forskellige sundhedsemner, og derudover kan du se og opleve:

Trivsel og mental sundhed

- Mød kommunens rejsehold i seksuel sundhed
- Børns Voksenvenner - De frivillige i foreningen hjælper børn, der mangler voksenkontakt på grund af skilsmisse, dødsfald eller sygdom i familien.
- Flex Team - Foreningen støtter personer, der er på vej til at blive eller er visiteret til et fleks- eller skånejob
- Gør en forskel som frivillig! Frivilligcenter Slagelse fortæller om de mange spændende frivillige job. Måske er det noget for dig

Leg og bevægelse

- Find dit indre legebarn frem sammen med Gerlev Legepark
- Test din reaktionsevne sammen med Dansk firmaidræt

Tjek på din sundhed

- Få målt din vægt, fedtprocent og muskelmasse, og få en kort snak om din sundhed og om kommunens tilbud
- God stil – flot smil! Få en snak med Slagelse Kommunale Tandpleje. Vi giver gode råd om, hvordan du holder dine tænder sunde hele livet!
- Prøv KOL Kompetencecenters simulationsdragt og mærk på din egen krop, hvordan det føles at have KOL. Deltag samtidig i konkurrencen om at blive den bedste i KOL-dragten
- Er du i risiko for diabetes? Få en snak med Diabetesforeningen
- Kræftens Bekæmpelse fortæller om deres arbejde
- Få en snak med Scleroseforeningen om deres aktiviteter
- Lyt til din tissetrang! Kom og bliv klogere på bækkenbundstræning. Du kan også få scanet din blære for at se, om du har gamerblære/selskabsblære

Rusmidler og rygning

- Mød kommunens rejsehold i rygestop
- TUBA - Gratis terapi og rådgivning til unge, der er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug
- Perron 3 - et tilbud til dig der er ung og har et forbrug af rusmidler

FREDAG DEN 13. OKTOBER

Velfærdsteknologi og hjælpemidler

Fredag kl. 10-15 på Slagelse Svane Apotek

En udviklingsterapeut fra den velfærdsteknologiske lejlighed i Alliancehaven demonstrerer et lille udsnit af hjælpemidler og teknologi og viser, hvor mange muligheder der er for at få hjælp, når man har et fysisk handicap.

Hjælpemiddelfirmaet Gloria Mond Care præsenterer bl.a. rollatorer, ergonomiske stokke m.m.

Firmaet CarePartner viser et udvalg af deres nye produkter:

- Mobile håndgreb (vacuumgreb)
- Sidde- og lejringspuder
- Produkter, der afhjælper problemer med inkontinens hos både kvinder og mænd

Måling af lungefunktion

Fredag kl. 10-14 på Slagelse Svane Apotek

Kom og få en gratis måling af din lungefunktion og få en snak om, hvordan man får bedre styr på livet med KOL, og hvordan man træner sine lunger til at klare en god vejtrækning. Det er sygeplejersker fra KOL Kompetencecenter i Region Sjælland, der står for målingen.

Du bør kende din lungefunktion, hvis du er over 35 år og:

- er ryger eller tidligere ryger
- har oplevet hoste eller åndenød flere gange i løbet af de sidste to måneder

Smagsprøver fra Madservice Hashøj

Fredag kl. 11-14 på Slagelse Svane Apotek

Madservice Hashøj leverer varm-selv-mad til ældre mennesker i Slagelse Kommune. Kom og få små smagsprøver fra menuplanen. Vi serverer både kolde og varme retter.

Proteindrikke til småtspisende og syge

Fredag kl. 11-12.30 på Slagelse Svane Apotek

Er appetitten lille, og er det svært at finde den rigtige smag? Hvis du har sygdomme som KOL eller kræft eller blot er småtspisende, kan proteindrikke være en god løsning.

Kom og få smagsprøver på proteindrikke fra Fresubin, der har mange forskellige varianter og konsistenser. Du kan også få fif til at pifte drikkerne op.

Vandretur i naturen omkring Svenstrup

Fredag kl. 16-18 fra Dagli'Brugsen i Frølunde

Kom med Tårnborgh Vandrekлуб på en smuk 3 km gåtur gennem park, langs strand og mark over bjerg. Efter turen er der lidt forplejning.

Cykelstafet i motionsrummet på Rådmandscentret

Fredag kl. 9-12 på Rådmandscentret Aktivitetscenter, Rådmandshaven 1 i Skælskør

Hvor langt kan du cykle? Vi cykler alt det vi kan og tæller sammen til sidst, hvor mange kilometer det bliver til. Er der ventetid, er der mulighed for at prøve nogle af vores andre motionsmaskiner. Der vil være masser af frisk vand og tørre håndklæder. Kom frisk - ingen tilmelding.

MÆNDS SUNDHED



Fredag kl. 15-18 på i VSCS (Vestsjællandscentret)

Mænds sundhed er på dagsordenen fredag i Sundhedsugen. Tag vennerne med til denne eftermiddag i sundhedens tegn. Her kan I både blive klogere på mænds sundhed, få tjekket jeres egen sundhed og høre om forskellige tilbud til mænd. Psst... Kvinder også velkomne!

Du kan opleve:

Foredrag ved Svend Aage Madsen

Kl. 16-16.30

Svend Aage Madsen er psykolog, Ph.d. og formand for Selskab for Mænds Sundhed.

Hvorfor er det så uoverskueligt for mænd at bestille tid hos lægen? Hvorfor lever mænd kortere end kvinder og er mere tilfredse? Er det nødvendigt at mænd har flere sygdomme og dør tidligere end kvinder?

Kom og hør Svend Aage Madsen fortælle om mænds forhold til sundhed, læger og forebyggelse – og om lægernes og sundhedsvæsnets forhold til mænd.

Sundhedstjek

Kom og få målt din vægt, fedtprocent og muskelmasse. Du kan samtidig få en snak om din sundhed, og om de tilbud vi har til dig i Slagelse Kommune.

Mænds mødested

Mød Gorm Rabølle Knudsen, der er projektleder for Mænd Mødesteder i Korsør.

Mænd Mødesteder er et nyt tiltag, hvor mænd kan mødes om forskellige aktiviteter, som de synes er sjove og spændende. Det kan være en madklub, forskellige værksteder, en cykelklub eller noget helt fjerde. Mændene bestemmer selv, hvilke aktiviteter de har lyst til at lave.

Formålet med Mænds Mødesteder er at skabe et rart miljø, hvor mændene støtter hinanden til bedre trivsel og en sundere livsstil.

Floorball for kræftramte mænd

En kræftdiagnose er ingen hindring for holdånd, socialt samvær og sved på panden. På floorballholdet for kræftramte mænd giver vi den fuld gas, når vi spiller, og i tredje halvleg deler vi sejre og nederlag - på banen og i kræftforløbene!

Kom og hør mere om holdet.

Dansk Firmaidræt

Hvordan er din reaktionsevne? Dansk Firmaidræt stiller op med en sjov reaktionstavle, hvor du kan dyste med dig selv eller dine venner.

Kickstart efterårsferien til

IDRÆTSSWEEKEND



VELKOMMEN I KLUBBEN

Kom og prøv kræfter med forskellige sportsgrene, når idrætsforeningerne åbner dørene til deres aktiviteter i den første weekend i efterårsferien.

Arrangementerne er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig.



PETANQUE

SKÆLSKØRHALLEN

Lørdag kl. 10-12

Spil petanque/kroket med Eggeslevmagle SG og IF.



FODBOLD

VED VEMMELEVHALLEN

Lørdag kl. 11-12.30

Tag hele familien med til fodboldtræning for alle aldersgrupper hos Vemmelev Fodbold.



KROLF

SKÆLSKØRHALLEN

Lørdag kl. 12.30-14

Skælskør Solskinsmotion inviterer til et spil krolf - en blanding af golf og kroket.



FODBOLD

VED NYMARKSHALLEN

Lørdag kl. 12.30-14

FC Storebælt fra Korsør er klar til en eftermiddag i fodboldens tegn. Alle er velkomne.



KLATRING

SKÆLSKØRHALLEN

Lørdag og søndag kl. 10-12 og 12.30-14

Klatreklubben CRUX inviterer til klatring på tværs af alder og niveau i deres flotte kaltrehal.



BADMINTON

NYMARKSHALLEN

Lørdag og søndag kl. 10-12 og 12.30-14

Find badmintonketsjeren frem, når Nordbyens Badminton slår dørene op for alle interesserede.



CURLING

SKÆLSKØRHALLEN

Søndag kl. 10-12

Prøv kræfter med New age- og tæppecurling med foreningen Skælskør Solskinsmotion.



HÅNDBOLD

ANTVORSKOVHALLEN

Søndag kl. 10-12 og 12.30-14

Slagelse Håndbold byder nybegyndere og øvede i alle aldre indenfor til en gang håndbold.



SELVFORSVAR

NYMARKSHALLEN

Søndag kl. 12.30-14

Kom og få en forsmag på selvforsvar sammen med Slagelse Selvforsvarsklub.