

PROGRAM

SUNDHEDSUGE 41 | SLAGELSE KOMMUNE

6.-14. oktober 2018



HVAD GØR DIG GLAD?

ÅRETS TEMA:
MENTAL SUNDHED

FORORD

Sammen styrker vi den mentale sundhed

Sundhed handler ikke kun om, hvor langt vi løber, eller hvor mange gulerødder vi spiser. Sundhed handler i høj grad også om, hvordan vi egentlig har det. Derfor sætter Slagelse Kommune fokus på din mentale sundhed i sundhedsuge 41.

Mental sundhed handler om, at trives i sin hverdag og have det godt med sig selv både sammen med andre og generelt i livet. Vi kan alle fremme vores mentale sundhed, ved at være aktive, pleje venskaber og relationer til andre mennesker samt engagere os i aktiviteter, som føles meningsfulde. En god ide er, at spørge sig selv: "Hvad gør mig glad?" – og så arbejde på at få plads til de ting, der gør dig glad i hverdagen.

Sundhedsugen sætter derfor fokus på, hvordan vi styrker vores mentale sundhed og fremmer meningsfulde fællesskaber. Tag derfor en god ven eller familiemedlem i hånden og oplev nogle af de mange aktiviteter, der er rundt omkring i hele kommunen. Du kan deltage i alt lige fra yoga til fællesspisning.

Vi håber, du vil lade dig inspirere af programmet og deltage i de mange aktiviteter – så vi kan smitte hinanden med gode vaner, der holder krop og sind sundt.

Vi ønsker alle en rigtig god Sundhedsuge.

Ali Yavuz

Formand for Forebyggelses- og Seniorudvalget

ABC for mental sundhed

Slagelse Kommune er med i partnerskabet ABC for mental sundhed. Budskabet er, at vi gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed kan forbedre og styrke vores mentale sundhed.

ABC står for Act, Belong og Commit, som på dansk oversættes til:

Act: **GØR NOGET AKTIVT**

Belong: **GØR NOGET SAMMEN**

Commit: **GØR NOGET MENINGSFULDT**

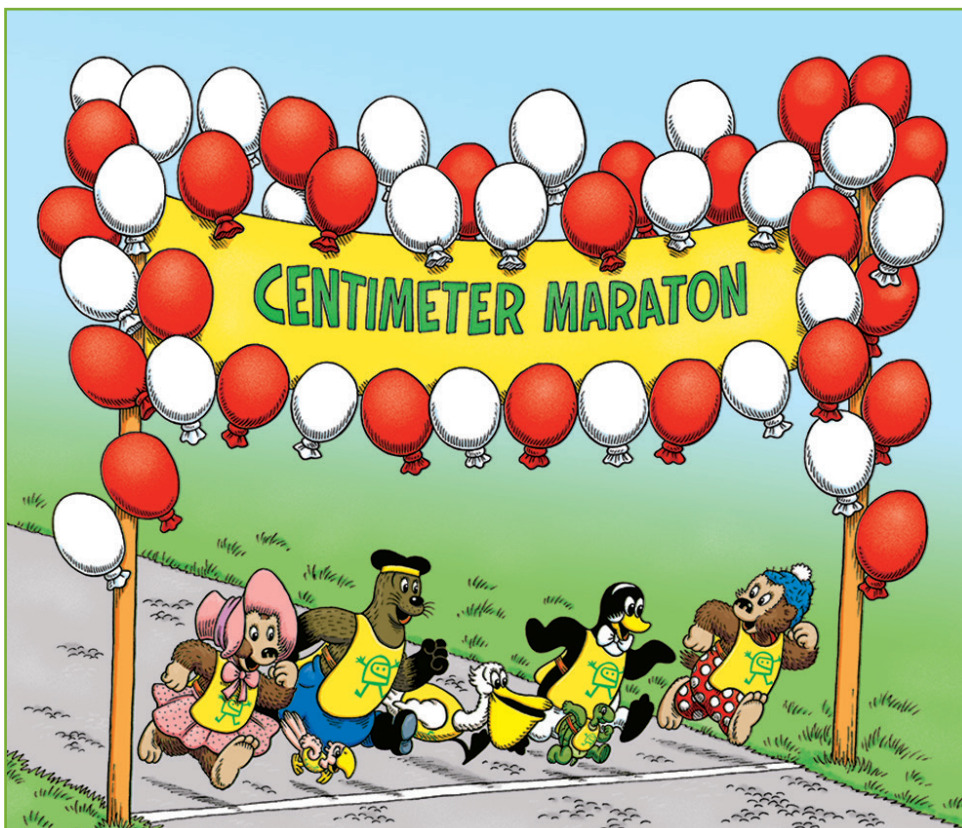
Vil du vide mere om?

- Læs mere på www.abcmentalsundhed.dk
- Følg ABC for mental sundhed på Facebook.com/abcfmentalsundhed



Aktiviteterne i Sundhedsugen er som udgangspunkt gratis og uden tilmelding, med mindre andet er anført.

LØRDAG DEN 6. OKTOBER



Centimeter Maraton

Kl. 10-12 i Anlægget i Slagelse

Snør løbeskoene og vær med, når Rasmus Klump kickstarter Sundhedsuge 2018 med et maraton for de mindste. Børnene løber deres helt egen maratondistance på 42.195 cm - eller med andre ord et maraton i centimeter.

Løbet skydes i gang kl. 11, men kom i god tid, så du kan få din refleksvest og din polkaprikkede løbstaske og nå at varme op med Rasmus Klump. Efter løbet får du diplom og medalje.

Centimeter Maraton arrangeres af Børneulykkesfonden.

Tilmeld dit barn på Børneulykkesfondens hjemmeside: www.børneulykkesfonden.dk. Det koster 100 kr. at deltage.

Fokus på fællesskab - bevægelse, krop og sind

Kl. 10-12 Anlægget i Slagelse

Det er vigtigt for vores mentale sundhed at gøre noget aktivt og meningsfuldt sammen med andre. Kom og mød Center for Psykosocial Udvikling (CPUS), der arbejder for, at mennesker med psykosociale udfordringer kan komme sig - uanset hvor udfordret de ellers har været.

MANDAG DEN 8. OKTOBER

Senioryoga

Kl. 9-10.30 hos Yoga Tribe – Slagelse, Klingeberg 14 2. sal i 4200 Slagelse

Yoga Tribe Slagelse inviterer til senioryoga. Det er en træningsform, der tager udgangspunkt i Hatha yoga, og hvor vi arbejder med at forene åndedræt, fysiske øvelser og sindet. Vi tager hensyn til, at muskler og led kan være stive og stramme, og alle kan derfor være med.

Tilmelding til Lotte Lykke Johansen på SMS 30 48 11 03 eller mail lottelykken@gmail.com.

Gratis vaccine mod influenza

Kl. 9-17 på Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50 i Korsør

Du kan få en gratis vaccine, hvis du er særligt udsat for at blive ramt af influenza.

På www.slagelse.dk/influenza kan du læse, om vaccinen er relevant for dig.

Sundhedstjek

Kl. 9-11.30 på Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50 i Korsør

Kom og få en blodtryksmåling, og få målt din vægt, fedtprocent og muskelmasse.

Inspirationscafé: Øg din energi og glæde

Kl. 10-11.30 på Aktivitetscenter Atkærcenteret, Atkærvænget 27 A i Dalmose

Kom og vær med til en formiddag med inspiration til, hvordan man kan blive eller forblive glad og energisk. Der vil være små oplæg, refleksionsøvelser og forskellige aktiviteter, som man bliver glad eller afslappet af. Måske du både kan blive inspireret og være med til at inspirere andre?

Walk and talk i Skælskør

Kl. 13-14.30 ved Netværkshuset Godthåb, Næstvedvej 7B i Skælskør (Over for Rema 1000)

Kom med på en gåtur igennem Skælskørs gader, hvor nogle af de mennesker, der kommer i netværkshuset, vil fortælle lidt om byens historie. Bagefter er der kaffe og te i netværkshuset. Her kan du se vores lokaler og høre om de aktiviteter, vi tilbyder.

Netværkshusene er et åbent tilbud, hvor vi dagligt tilbyder forskellige aktiviteter, socialt samvær, åben rådgivning, kurser mm.

Foredrag: I dronningens tjeneste

Kl. 14-16 på Rådmandscentret, Rådmandshaven 1 i Skælskør

Kom og hør et levende foredrag, når tidligere Kgl. Staldmester Per Thuesen fortæller om sin tid "I dronningens tjeneste". Det koster 30 kr. Tilmelding er ikke nødvendig.

Åbent hus og foredrag i Sundhedstilbud

Kl. 14-17 i Korsør Kulturhus, Skolegade 1 i Korsør

Kom og få en snak om din sundhed, når Sundhedstilbud holder åbent hus. Du kan blandt andet blive vejret, få pulsen op og høre om Slagelse Kommunes tilbud.

Kl. 14.30-17 kan du høre foredraget Mad og sund fornuft - et opgør med myter! Tilmelding til foredraget sker på www.slagelse.dk/snakomsundhed.

Triyoga basic

Kl. 15.30-17 hos Camilla Qwist på Rugvænget 16 i Slagelse

TRIYOGA er en blid, men dynamisk form for yoga, hvor vi blandt andet har fokus på bevægelse af rygsøjle. Du bliver guidet gennem øvelserne ved hjælp af åndedrættet. Vi slutter af med afspænding og kort meditation. Alle kan være med, da vi tilpasser øvelserne til hver enkelt deltager. Medbring skridsikkert underlag og tæppe.

Tilmeld dig på hjemmesiden: www.camillaqwist.easyme.dk/?id=4

SJOVE AKTIVITETER FOR BØRN

Mandag den 8. oktober kl. 9.30-17 på centertorvet i VSCS (Vestsjællandscentret)

Mandag den 8. oktober står i børnenes tegn på centertorvet i VSCS (Vestsjællandscentret). Kom og få en glad og sjov dag med blandt andre Popsi og Guitar Krelle.

Kl. 9.30 og 11:

Børneteater om venskab og trivsel

Teatergruppen Rumlerikkerne præsenterer forestillingen Volapyk for de ældste børnehavebørn og 0.-3. klasser i Slagelse Kommune. Tilmelding på www.slagelse.dk/volapyk.

Kl. 9.30-12:

ABC for mental sundhed - Hvad gør dig glad?

Folkesundhedskonsulenter fra Slagelse Kommune taler om mental sundhed med børn i alle aldre. Man kan bl.a. lave sin egen 'Hvad gør dig glad'-badge og få en sundhedsugeballon.

Kl. 9-14:

God stil - flot smil

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

Kl. 13-13.30:

Børneyoga

Børneyoga er en sjov oplevelse og samtidig godt for både den fysiske og mentale sundhed. Yogainstruktør Gitte Nurup giver en smagsprøve på børneyoga for de ældste børnehavebørn og elever i 0.-3. klasse.

Tilmelding til Nicoline Fuglsang på sundhedsuge@slagelse.dk. Først til mølle.



Kl. 16-17:

Popsi og Guitar-Krelle

Kom og syng med på alle de kendte børnesange sammen med Popsi og Guitar-Krelle. Kom i god tid, og hils på dem inden koncerten.

Målgruppe: 0-4-årige.



TIRSDAG DEN 9. OKTOBER

Morgenyoga

Kl. 6.45-7.45 hos Yoga Tribe – Slagelse, Klingeberg 14 2. sal i 4200 Slagelse

Få en god start på dagen, når Yoga Tribe Slagelse inviterer til morgen-yoga. Gennem blide stræk og et dybt åndedræt får du vækket kroppen, så den er klar til dagens udfordringer.

Tilmelding til Maria Vargas på SMS 81 61 29 11 eller mail til

maria.stenander@hotmail.com.

Sjov motion og dans

Kl. 9-10 i Festsalen på Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50 i Korsør

Positive kropslige oplevelser giver et godt smil eller grin på læben og styrker fællesskabsfølelsen.

Kom til en time med fokus på brug af krop og hjerne via dans, boldspil mm. Vi skal udfordre vores krop og hjerne og have det sjovt sammen.

Tilmelding til fysioterapeut Anja Keinicke på tlf. 40 17 57 15.

Sundhedstjek og gratis vaccine mod influenza

Kl. 9-10.30 på Rådmandscentret, Rådmandshaven 1 i Skælskør

Kom og få en blodtryksmåling, og få målt din vægt, fedtprocent og muskelmasse.

Hvis du er særligt udsat for at blive ramt af influenza, kan du også få gratis vaccine. På www.slagelse.dk/influenza kan du læse, om vaccinen er relevant for dig.

Børneteater om venskab og trivsel

Kl. 9.30 og 11 på Hjemmet ved Noret (Skælskær Plejecenter), Norvænget 5 i Skælskør

Teatergruppen Rumlerikkerne præsenterer forestillingen Volapyk for de ældste børnehavebørn og 0.-3. klasser i Slagelse Kommune. Tilmelding på www.slagelse.dk/volapyk.

Mindful stenmaling

Kl. 9.30-12 på Aktivitetscenter Atkærcenteret, Atkærvænget 27 A i Dalmose

Kom med til en formiddag, hvor vi finder ro og glæde i stenmalingskunst. Du behøver ikke være kreativ eller god til maling, da man kan lave flotte kreationer blot ved at sætte prikker eller streger i mønstre. Der vil være inspiration og god hjælp at få, og du behøver ikke medbringe materialer.

Fodsansebane

Kl. 10-13 på Aktivitetscenter Atkærcenteret, Atkærvænget 27 A i Dalmose

Når du udsætter fødderne for forskellige sanseindtryk, får du en fornemmelse af, hvor mange sanseindtryk fødderne sender videre til resten af kroppen. Det kan fx være ved at træde i "noget" eller ved at stimulere balancen. Statsautoriseret fodterapeut Sanna Bayat guider os gennem fodsansebanen.

Rundvisning på ZBC – Sådan uddannes håndværkere i dag

Kl. 12-13 på ZBC (tidligere Selandia) på Bredahlsvej 1-3 i Slagelse

Håndværkeruddannelserne har udviklet sig meget gennem de sidste årtier. Kom til rundvisning på ZBC, og få et indblik i, hvordan vi uddanner håndværkere i dag. Efter rundvisningen er der kaffe, frugt og kage.

Tilmelding til Nicoline Fuglsang på sundhedsuge@slagelse.dk.

Stigegolfmesterskab

Kl. 12-15.30 i Kongehavecenteret, Svendsgade 102 i Slagelse

Deltag i Danmarks første kommunale stigegolf mesterskab. Stigegolf er et sjovt spil, hvor alle kan være med - også selv om du måske går med rollator eller sidder i kørestol. Vi spiller i hold med fire spillere på hvert hold, og der er medaljer til de tre bedste hold og de tre bedste mænd og kvinder.

Vi starter med pølser og kold kartoffelsalat kl. 12.

Det koster 40 kr. for mad. Alt andet er gratis.

Tilmelding sker til aktivitetskonsulent Bente Nørgaard på tlf. 22 58 27 06 eller mail:

benwn@slagelse.dk.

Kursus i afspænding

Kl. 13-16 på Rådmandscentret, Rådmandshaven 1 i Skælskør

Rosenterapeut Kirsten Falch, der er seniorlærer i Rosenmetoden, fortæller om teorien bag metoden og laver praktiske øvelser til at give slip på kroppens spændinger.

Rosenmetoden er en form for kropsterapi, hvor man holder, støtter og trykker på kroppen og dens spændinger, dog uden at massere.

Oplæg: Mental sundhed i forhold til krop og køn

Kl. 18.30-20.30 i Kvarterhuset på Motalavej 57 i Korsør

Sundhedstjenesten i Slagelse Kommune holder oplæg om krop, køn og seksualitet. Det er særligt tilrettelagt for personer med anden etnisk baggrund end dansk.

C:NTACT: Teater om unge og stoffer

Kl. 19-20 Korsør Kulturhus, Skolegade 1 i Korsør

C:ntact indtager scenen med de unges egne historier og erfaringer med stoffer.

Tilmelding på perron3.slagelse.dk/foredrag-om-rusmidler.

CYKLING
UDEN
ALDER
SLAGELSE



Cykling uden alder

Vi sender alle vores rickshawcykler på gaden i Sundhedsugen og giver vores ældre medborgere vind i håret. Vil du vide mere om at blive cykelpilot og glæde ældre mennesker med en cykeltur, kan du kontakte Bente Nørgaard på tlf. 22 58 27 06 eller benwn@slagelse.dk.

TJEK PÅ DIN SUNDHED

Tirsdag den 9. oktober kl. 12-18 på centertorvet i VSCS (Vestsjællandscentret)



Kom forbi centertorvet i VSCS (Vestsjællandscentret) tirsdag den 9. oktober kl. 12-18. Her kan du blandt andet få en snak om din sundhed og få inspiration til en sundere hverdag.

Høreprøve

Dansk Hørecenter tilbyder at lave en kortvarig screening af din hørelse. Hvis du har et høretab, booker vi en tid til dig, så du kan få en fyldestgørende høreprøve. (KL.12-16)

God stil – flot smil

Slagelse Kommunale Tandpleje giver gode råd, om hvordan du holder dine - og dine børns - tænder sunde hele livet!

Sundhed og trivsel på arbejdspladsen

Kom og få en snak med Mærk Care om sundhed og trivsel på arbejdspladsen. Du kan også deltage i konkurrencer og få målt din vægt, fedtprocent og muskelmasse på en Tanita-vægt.

Et liv med lige muligheder

DHF Slagelse-Sorø (Dansk Handicap Forbund) tilbyder dig et kig ind i en sjov og levende forening, hvor vi danser, tager på ture og meget mere. Vi er måske ikke de hurtigste, men vi er med.

Få målt dit blodtryk

Hjerteforeningen måler dit blodtryk, og du kan få forskellige materialer fra foreningen. (KL. 14-17)

Oplev nye hjælpemidler

Firmaet CarePartner viser et udvalg af deres nye produkter inden for områderne gangbesvær, nedsat bevægelighed i arme og ben, forflytning og problemer med at holde på vandet (inkontinens) hos både kvinder og mænd. Kom og se, hvad vi har at byde på.

De syv tegn på kræft

Kender du de syv tegn på kræft? Kræftens Bekæmpelse gør dig klogere på, hvordan du opdager kræft. Vi har særligt fokus på rygning og alkohol.

Er du i risiko for at få diabetes?

Diabetesforeningen 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.

Få hjælp til rygestop

Hvis du får hjælp til rygestop, har du fem gange så stor chance for at blive røgfri. Kom og få en snak med kommunens rygestoprådgiver om de tilbud, der er til dig. Du kan også få målt kulilteindhold i din udånding.

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.

ONSDAG DEN 10. OKTOBER

Biograftur i fællesskabets tegn

Kl. 9.30-12 i PANORAMA, Træskogården 2 i Slagelse

Er du 60+, og har du lyst til en tur i biografen? Panorama, Madservice Hashøj og Spisevenner i Slagelse Kommune inviterer til en hyggelig formiddag i Panorama. Vi starter med morgenkaffe og morgenboller, hvor du kan tale med sidemanden og måske så frø til nye venskaber. Bagefter ser vi filmen Vores livs ferie. Du får også en goodiebag med små gaver.

Gratis billetter til arrangementet kan hentes i PANORAMA fra den 1. oktober 2018. Først til mølle.

Stigegolf

Kl. 10-11 på Rådmandscentret, Rådmandshaven 1 i Skælskør

Kom og prøv stigegolf. Det er et sjovt spil, hvor alle kan være med. Vi spiller indendørs.

Cykeltur – Vi sætter fokus på cykelglæde

Kl. 10-12 fra Øster Skole, Skovsøgade 10 i Slagelse

Den 10. oktober er verdens mentale sundhedsdag, og det markerer lokalafdelinger af Idræt for Sindet med cykelture rundt i landet på 10 km. I Slagelse er det CPUS (Center for psyko-social udvikling Slagelse), der sætter fokus på cykelglæden og på cyklings gode effekter for både den fysiske og mentale sundhed.

Linedance

Kl. 13-14 på Aktivitetscenter Atkærcenteret, Atkærvænget 27 A i Dalmose

Linedance er meget mere end motion - det træner din balance og styrker din holdning. På linedanceholdet hygger vi os sammen til god musik og svinger både ben og lattermuskler. Har du lyst til at prøve en times linedance, så mød op på Atkærcenteret. Der er også ledige pladser på holdet, mandage kl. 13-14.

Åbent hus i Rosenhuset – et netværkshus i Slagelse

Kl. 13-21 i Rosenhuset Rosengade 10, 4200 Slagelse

I Rosenhuset har vi forskellige aktiviteter, socialt samvær, åben rådgivning og kurser. Kig forbi og hør om vores aktiviteter – måske er det noget for dig.

Kl. 14.15-16 får vi besøg af kommunens livsstilskonsulenter, som er klar til en snak om sundhed.

Syng dig glad

Kl. 13.30-15 på Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50 i Korsør

Danske Seniorer inviterer til fællessang. Bare mød op, og oplev glæden ved at synge sammen.

Bag for en sag

Kl. 14-15 på Rådmandscentret, Rådmandshaven 1 i Skælskør

Cafeen på Rådmandscentret sælger hjemmebag til kaffen. Overskuddet går til Børns Vilkår.

Sundhedstjek og gratis vaccine mod influenza

Kl. 14-15 på Rådmandscentret, Rådmandshaven 1 i Skælskør

Kom og få en blodtryksmåling, og få målt din vægt, fedtprocent og muskelmasse.

Hvis du er særligt udsat for at blive ramt af influenza, kan du også få gratis vaccine. På www.slagelse.dk/influenza kan du læse, om vaccinen er relevant for dig.

FÆLLESSKABSDAG

Onsdag den 10. oktober på centertorvet i VSCS (Vestsjællandscentret)



Onsdag den 10. oktober er Mental Health Day. Det markerer vi ved at sætte fokus på fællesskaber og frivillighed i VSCS.

Kl. 8-10: Morgenmad – hyldest til de frivillige

Frivilligcentret anerkender de frivilliges arbejde og byder på gratis morgenmad. Kun for inviterede.

Kl. 12-13.30: Vil du med til frokost?

Inviter ind i fællesskabet

Inviter din nabo, din kollega, din søster eller måske din bedste ven til en pause midt på dagen, hvor I kan spise en sandwich i fællesskab med andre. Det koster kun 35 kr. for en sandwich fra MAYO på centertorvet og en kildevand.

Det er Frivilligcenter Slagelse og Folkesundhed i Slagelse Kommune, der står bag arrangementet.

Køb madbillet på www.slagelse.dk/faellesskabsdag senest den 3. oktober

Kl. 13.30-17: Frivillige fællesskaber

Vær en del af frivillige fællesskaber, og deltag i aktiviteter fra lokale foreninger.

Du får mulighed for at prøve kræfter med aktiviteter, der måske kan blive din nye interesse, møde foreningsrepræsentanter, der kan fortælle om deres foreninger, og være en del af et fællesskab.

Kl. 18-20: Fællesspisning

Sæt dig til bords ved langbordene på centertorvet, og spis i hyggeligt samvær med andre, du måske ikke har mødt før. Mad og drikkevarer er fra Dalle Valle til kun 50 kr. pr. pers.

Det er Frivilligcenter Slagelse og Folkesundhed i Slagelse Kommune, der står bag arrangementet.

Køb madbillet på www.slagelse.dk/faellesskabsdag senest den 3. oktober.



TORSDAG DEN 11. OKTOBER

Håndværkeruddannelse i børnehøjde (for børnehaver)

Kl. 10-11 på ZBC (tidligere Selandia) på Bredahlsgade 1-3 i Slagelse

Tag børnehavestuen med til en sjov og lærerig dag på ZBC. Her kan børnene se og prøve lidt fra de forskellige uddannelser. Der er små, sjove opgaver, og børnene får en goodiebag med hjem.

Tilmelding til Nicoline Fuglsang på sundhedsuge@slagelse.dk.

7 timers fællessang på biblioteket

Kl. 10-17 Vestergade 4 i Skælskør

Vi hylder fællesskabet, når vi inviterer til fællessang i Skælskør. Vi synger fra Højskolesangbogen, og i samarbejde med bibliotekets KulturKafé og forskellige gæster og kor, sikrer vi en syv timer lang fællessang for alle. Kig forbi i løbet af dagen.

Fodbold Fitness for alle

Kl. 10-11 og 15.30-16.30 på det grønne område foran Korsør Bibliotek, Bernstensgade 3 i Korsør

Kom og prøv Fodbold Fitness. Vi lover, at du får rørt dig på en sjov og social måde. Her er både plads til unge, ældre og forældre – med eller uden børn. Husk kondisko.

Tilmelding på Slagelse Bibliotekernes hjemmeside: www.slagelsebib.dk

Fit Light – et spil, der træner kondition og lattermuskler

Kl. 12.30-15 på Rådmandscentret, Rådmandshaven 1 i Skælskør

Fit light er et sjovt spil, hvor man skal slukke nogle lysende lamper så hurtigt som muligt. Det er anderledes, spændende og udfordrende motion, hvor du ikke kan lade være med at grine. Alle kan deltage.

Spille-eftermiddag

Kl. 13.30-15 på Aktivitetscenter Atkærcenteret, Atkærvænget 27 A i Dalmose

Mød op til en hyggelig eftermiddag med mental sundhed i fokus. Vi skal spille spil som stige-golf, boccia, mølle, dam, ludo og hvad der ellers findes af sjove og underholdende spil. Vi sætter gang i de små grå.

Rollatortræf med motion og kaffebord

Kl. 13.30-16 i den store sal på Slagelse Bibliotek

Pårørendegruppen i Slagelse Kommune inviterer til rollatortræf for seniorer over 60 år. Kom og få en dejlig oplevelse med siddende motion, siddedans og forhindringsbane. Mens du træner, vil et par fingernemme teknikere smøre din rollator. Vi slutter af med kaffebord.

Tilmeld dig senest den 4. oktober til aktivitetskonsulent Bente Nørgaard på tlf. 22 58 27 06 eller pr. mail til benwn@slagelse.dk.

Bordtennis for pensionister

Kl. 14-15.30 på Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50 i Korsør

Bordtennis fremmer og vedligeholder dine reflekser, din balance og koordination, og det træner hjernens planlægning og udøvelse af bevægelser. Samtidig er det både sjovt og socialt. Per Andersen fra Slagelse Bordtennisklub står for træningen. Mød op og vær med.

Oplæg: Mental sundhed i forhold til krop og køn

Kl. 18.30-20.30 i Nordhuset på Alberts Ibsensvej 1 i Slagelse

Sundhedstjenesten i Slagelse Kommune holder oplæg om krop, køn og seksualitet. Det er særligt tilrettelagt for personer med anden etnisk baggrund end dansk.

SUNDE TEENAGERE

Torsdag den 11. oktober på centertorvet i VSCS (Vestsjællandscentret)



Torsdag den 11. oktober kl. 11-14 kan de ældste skoleklasser blive klogere på fysisk og mental sundhed.

Kl. 11-14

Hvad er sundhed for dig?

Dansk skoleidræt er klar til en snak om sundhed. Kom og prøv en af vores aktive og dialog-baserede øvelser. Vi præsenterer også Sundhedskassen, som er udviklet til sundhedsundervisningen i grundskolen. Du kan snakke med os om sundhedsbegrebet, diskutere hvad sundhed er, og du kan fortælle, hvad sundhed er for dig.

Kl. 11-14

Leg, spil og bevægelse

Find dit indre legebarn frem sammen med Gerlev Legepark. Du kan prøve forskellige europæiske spil, høre mere om Gerlev Legepark og om at være elev på Gerlev Idrætshøjskole.



Kl. 12.15-13

Foredrag med Patrick Larsen: Tro på dig selv

Foredragsholder Patrick Larsen holder et motiverende foredrag for de ældste skoleelever om at "Tro på sig selv". Et foredrag, som giver eleverne nye perspektiver til at navigere i en til tider forvirrende verden og giver de unge en større motivation for at tage ansvar for deres liv - både i og uden for skolen.

GOODLIFE - Sundhedsmesse for unge

Torsdag den 11. oktober kl. 9-14 på ZBC (Selandia) Bredahlsgade 1-3 i Slagelse



Unge sundhed er i fokus, når ZBC slår dørene op til årets GOODLIFE. Elever fra ZBC vil præsentere forskellige sundhedsemner, og derudover kan du se og opleve:

Rygning

Sundhedsplejersker, rygestoprådgivere og kompetencecenter for lungesygdomme sætter fokus på rygning:

- Få en snak om rygning, snus og vandpipe og om forebyggelse af rygestart
- Prøv en KOL simulationsdragt og mærk på din egen krop, hvordan det er at have lungesygdommen KOL
- Få målt kulilteindholdet i din udånding

Rusmidler

- Perron 3 er et tilbud til dig, der har et forbrug af rusmidler. Kom og få en snak med os om hash, alkohol og stoffer.
- De voksne brandert skal ikke være barnets hovedpine. TUBA Slagelse står klar til at svare på spørgsmål om at vokse op i en familie med alkohol- eller stofproblemer.

Bevægelse

Spil fodbold på Dansk Firmaidræts oppustelige bane. Fire spillere på hvert hold - bundet sammen! Det gælder om at kunne samarbejde.

Tjek på din sundhed

- Dansk Firmaidræt og Sundhedstilbud i Slagelse Kommune er klar til sundhedsmålinger og en snak om sundhed. Der er fokus på kost, rygning, alkohol og motion.
- Er du i risiko for diabetes? Få en snak med Diabetesforeningen
- Kender du de syv tegn på kræft? Kræftens Bekæmpelse gør dig klogere på, hvordan du opdager kræft. Vi har særligt fokus på rygning og alkohol.
- Få en snak med Scleroseforeningen om deres aktiviteter
- Husk lige tandbørsten - Hvad er god tandsundhed, og hvad kan du gøre får at bevare tænderne hele livet?

Trivsel og mental sundhed

- STARS - skolen for trivsel og aktiv recovery Slagelse fortæller, hvad de kan gøre for mennesker med psykosociale udfordringer
- Mød foreningen KOMSammen Slagelse - dit aktive valg ud af ensomheden
- Hvad gør dig glad? Få en snak med Folkesundhed fra Slagelse Kommune om ABC for mental sundhed.



FREDAG DEN 12. OKTOBER

Store spilledag

Kl. 9.30-12 på Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50 i Korsør

Her får du chancen for at prøve kræfter med alverdens spil – sammen med andre. Skak, stige golf, kæmpe kryds og bolle, kortspil, backgammon, bordcurling og meget mere. Alle generationer er velkomne. Der er aktiviteter i hele tidsrummet, så bare mød op mellem klokken 9.30 og 12.

Linedance

Kl. 10-11 på Rådmandscentret, Rådmandshaven 1 i Skælskør

Vil du være med, eller bare kigge på? Det er sjovt, du bruger hovedet og kommer til at grine!

Åbent hus på Teglværksparken

Kl. 10-13 på Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50 i Korsør

Er du lige blevet eller på vej til at blive pensionist eller efterlønsmodtager? Er du lige flyttet til Korsør? Eller er du bare nysgerrig på, hvem vi er, og hvad der sker i Teglværksparken?

Kig forbi og få en snak og en rundvisning – vi giver kaffen og kagen.

Sundhedsugevandring

Kl. 14 fra Tårnborghallens parkeringsplads

Kom med Tårnborg Vandrekлуб på en smuk 3-4 km gåtur guidet af Jørgen F. Rasmussen.

Fredags-yoga

Kl. 16.15-17.15 hos Yoga Tribe – Slagelse, Klingeberg 14 2. sal i 4200 Slagelse

I fredagsyogaen giver vi krop og sind mulighed for at give slip på ugen, der er gået, og gå ind i weekenden med en indre ro. Vi veksler mellem lange, dybe stræk, styrkende øvelser og afspænding - alt sammen i harmoni med det dybe åndedræt.

Tilmelding til Irene på SMS 20 69 20 27 eller på mail til ireneslagelse@hotmail.com.

LØRDAG DEN 13. OKTOBER

Brætspilslørdag

Kl. 10 på Slagelse Bibliotek, Stenstuegade 3 i Slagelse

Vi inviterer til mental fitness, hvor du kan komme og vride hjernen, når vi i samarbejde med Slagelse Skakklub holder brætspilslørdag. Du kan også opleve simultanskak, hvor Slagelse Skakklubs klubmester spiller mod en række skoleskak-deltagere, eller du kan selv prøve at spille lynskak.

Workshop for piger 16-20 år: Tro på dig selv

Kl. 13-17 i Ungehuset, Bredahlsvej 3C i Slagelse

På workshoppen skal vi arbejde med vores tanker, selvtillid og selvværd, og vi skal grine og have det sjovt sammen. Du kan tilmelde dig på www.slagelse.dk/workshop-piger. Først til mølle. Det er gratis at deltage.

Kickstart efterårsferien den 13.-14. oktober til

IDRÆTSWEEKEND

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.



ANTVORSKOVHALLEN I SLAGELSE

GYMNASTIK med Slagelse Gymnastikforening *Lørdag kl. 10-12*

BORDTENNIS med Slagelse Bordtennis *Lørdag og søndag kl. 10-12 og 12.30-14*

BASKETBALL med Slagelse Basketball *Søndag kl. 10-12.30*

POWERWALK med PowerWalk Slagelse *Søndag kl. 12.30-14*

DALMOSEHALLEN

HÅNDBOLD med IF62 *Lørdag kl. 10-12*

FLOORBALL med IF62 *Lørdag kl. 10-12 og søndag kl. 12.30-14*

STRIDERCYKLER OG FRI LEG med Dalmosegruppen *Lørdag kl. 12.30-14 og søndag kl. 10-12*

CROSSDANCE FOR 16+ med IF62 *Lørdag kl. 12.30-14*

SKÆLSKØRHALLEN

KROKET med Eggeslevmagle SG&IF *Lørdag kl. 10-12*

KLATRING med Klatreklubben CRUX *Lørdag kl. 10-12 og 12.30-14*

HÅNDBOLD med Frem83 *Søndag kl. 12.30-14*

NORDHUSET I SLAGELSE

STREETAKTIVITETER med Nordhuset *Lørdag kl. 12.30-16*

CSU SLAGELSE

BUESKYDNING med Slagelse Bueskyttelaug *Lørdag kl. 10-12*

STOREBÆLTSHALLEN I KORSØR

BADMINTON med Korsør Badminton *Lørdag kl. 10-12*

SKOVVEJEN 85 - SLAGELSE MOTIONSKLUB

LØBETRÆNING med Slagelse Motionsklub *Lørdag kl. 10-12*

SØNDERMARKSHALLEN

SELVFORSVAR OG KAMPSPORT med Slagelse Selvforsvarsklub *Søndag kl. 12.30-14*

Læs mere om aktiviteterne på www.slagelse.dk/idraetsweekend

STYRK DIN MENTALE SUNDHED

Slagelse Kommune er en del af projekt ABC for mental sundhed, der skal styrke borgernes og din mentale sundhed.

Se her, hvordan DU kan forbedre DIN mentale sundhed.

ACT: GØR NOGET AKTIVT



Læs en bog



Lav havearbejde



Tag trappen



Tal med en kollega



Tag i svømmehallen

BELONG: GØR NOGET SAMMEN



Hold Walk&Talk-møder



Dyrk holdsport



Spis frokost sammen



Gå på café med en ven



Spil brætspil med familien

COMMIT: GØR NOGET MENINGSFULDT



Sæt et mål for, hvad du vil opnå den næste uge



Lav frivilligt arbejde



Hjælp en kollega



Tænk over, hvad giver mening for dig i hverdagen?