

VIVIL GI' ÅRHUS ET **KRAM**

Sundhedstilbud i Århus 2010 - 2012



ET KRAM TIL DIG FRA ÅRHUS KOMMUNE

Et kram kan ændre en dårlig dag til en god. En rigtig god krammer viser uden ord, at du er værdsat og betydningsfuld. Et kram gør godt. Og det er netop det, vi ønsker i Århus Kommune. Vi vil gerne have, at du har det godt.

I Århus Kommune er sundhedspolitikken formål at få flere til at leve sundere, længere og ikke mindst at have det godt. Sundhed er at trives og være glad for sit liv. I sundhedspolitikken sætter vi især ind på fire områder: Kost, Rygning, Alkohol og Motion – under én hat kalder vi det KRAM. Denne pjece er også delt ind efter KRAM, men da sundhed netop er meget mere end disse fire emner, har vi også tilbud inden for kategorierne ”seksuel sundhed” ”sociale aktiviteter”, ”psykisk trivsel” og ”rådgivning og undervisning”.

Jeg håber, at du har lyst til at bruge et eller flere af vores tilbud. Livet igennem forandrer vi os, og vi får andre og nye behov. Derfor har vi forsøgt at lave relevante tilbud til livets forskellige stadier. Der er tilbud til børn, unge, voksne og ældre, og der er både individuelle tilbud og gruppetilbud. Jeg håber, at der er noget, som passer lige netop til dig. Så spring ud i det. Kram livet.

Rigtig god fornøjelse.

Venlig hilsen

Dorthe Laustsen
Rådmand for Sundhed og Omsorg

Rådmand
Dorthe Laustsen (SF)
Sundhed og Omsorg



INDHOLD

04	Kost
08	Rygning
13	Alkohol og stoffer
19	Motion
31	Seksuel sundhed
34	Psyisk trivsel
42	Sociale aktiviteter
46	Rådgivning og undervisning
58	Register



ÅRHUS



Vi vil gi' Århus et KRAM, Fotos: Jonna Fuglsang Keldsen

VÆGTTAB PÅ ARBEJDSPLADSEN



Du har en markant større chance for at tabe dig og opretholde dit vægttab, hvis du taber dig sammen med andre. Her er et tilbud om at oprette væggtabsgrupper på din arbejdsplads.

Konsulenten giver råd og vejledning og guider den enkelte igennem forløbet. Arbejdspladsen er med til at bestemme indhold og varighed.

Pris

Aftales med kostkonsulenten

Flere oplysninger

Jonna Winther, projektleder, Folkesundhed Århus

✉ jowi@aarhus.dk 📞 5157 6467

ONLINE RÅDGIVNING OM KOST FOR BØRN OG UNGE



På Cyberhus.dk er der et virtuelt køkken, hvor børn og unge online og anonymt kan spørge en kostvejleder om råd i forbindelse med kost, motion og ernæring. Brevkassen er åben hele døgnet, og svar på et spørgsmål vil kunne findes på hjemmesiden senest en uge efter, det er modtaget.

Medarbejderne i Cyberhus.dk har tavshedspligt, så du kan tale med dem om alt det, der optager dig. Også det, der er svært.

Pris

Gratis

Flere oplysninger

www.cyberhus.dk eller www.cyberhus.dk/koekken

MADKLUBBER FOR ÆLDRE



Grøn mad

Tilbud til ældre i Århus, som ønsker at lave mad med andre. Madklubben Grøn Mad laver sunde retter, som indeholder årets grønsager/rodfrugter, men det er ikke vegetarmad. Klubben mødes hver anden torsdag.

Flere oplysninger

Frivillighuset, Skt. Pauls Gade 25, 8000 Århus C.

Connie Rude



8628 4433 eller 2961 1028



arima@mail.dk

Pris

Kostprisen for maden

Madklubber for ældre mænd

Tilbud til ældre mænd i Århus, der kan lide at lave mad og som ønsker at lære om madlavning.

Flere oplysninger

Herremad Klostergadecentret

Klostergade 37, 8000 Århus C

Lise Legarth



8619 2530



ll@klostergade.dk

Madklub for sultne mænd

Frivillighuset

Skt. Pauls Gade 25, 8000 Århus C

Knud Hansen



8619 7504

Pris

Bortset fra medlemskab af Århus Pensionistsamråd og udgifter til mad er det gratis at deltage.

Pris

50 kr. pr. gang

Madhold for ældre der har mistet en samlever

Klostergadecentret tilbyder særlige madhold for ældre, der har mistet en samlever. Samværet omkring madlavning er et godt afsæt for samtale og erfaringsudveksling.

Flere oplysninger

Herremad Klostergadecentret

Klostergade 37, 8000 Århus C

Lise Legarth



8619 2530



ll@klostergade.dk

Pris

Bortset fra medlemskab af Århus Pensionistsamråd og udgifter til mad er det gratis at deltage.

UDSTILLINGER OM KOST TIL DAGINSTI- TUTIONER OG SKOLER



Tandplejen Århus udlåner miniudstillinger til dagtilbud og skoler om fx

- sukker i drikkevarer, kager og slik
- idéer til sunde mellemmåltider


Udstillingerne består af laminerede plancher, som er nemme at sætte op på en ledig væg eller dør.


Pris


Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

Tandplejens Ide & Udlån, Tandplejen Århus

 8940 3863

 www.tandplejenaarhus.dk

 ide-udlaen@bu.aarhus.dk

ANBEFALINGER OM KOST

- Spis frugt og grønt - 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag
- Spar på sukker - især fra sodavand, kager og slik
- Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret - og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand

DET VIL ÅRHUS KOMMUNE

- Opfordre til udarbejdelse af lokale kostpolitikker og handleplaner
- At alle institutioner, dagtilbud og skoler inden udgangen af 2008 vedtager en kost- og motionspolitik
- Gøre det sunde valg til det lette valg
- Videreudvikle projektet "Århus har en fed plan"



Vi vil gi' Århus et KRAM
Foto: Jonna Fuglsang Keldsen

RYGNING

RYGESTOPTILBUD TIL BORGERE I ÅRHUS KOMMUNE



Du har mulighed for at få hjælp til rygestop via kursus og individuel støtte.

Rygestopkursus: Du har markant større chance for at holde op med at ryge, hvis du følger et rygestopkursus. På et rygestopkursus får du støtte til en god forberedelse af dit rygestop, tips og idéer til at tackle rygetrangen og vejledning om abstinenser, nikotinafhængighed, vægt, helbredsfordele m.m. Rygestopkurset består af fem møder af ca. to timers varighed og et opfølgingsmøde ca. tre måneder efter rygestop.

Rygestopkurserne tilbydes af en række apoteker i Århus Kommune og af SundhedsCenter Århus i Jægergårdsgade samt Folkesundhed Århus i Kannikegade.

Individuel hjælp til rygestop: Tilbydes på en række apoteker i Århus Kommune. Se hvilke apoteker på www.slip-fri.dk

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

Jonna Winther, projektleder, Folkesundhed Århus

 jowi@aarhus.dk  5157 6467  www.slip-fri.dk

RYGESTOPKURSER TIL ARBEJDSPLADSER



Arbejdspladsen er et godt sted at ændre vaner. Du er sammen med kolleger, der kan støtte dig gennem hele forløbet.

Indhold i rygestopkurset som ovenstående. Forløbet af kurset er: Informationsmøde af en times varighed, kursusforløb af fem mødegange af ca. to timers varighed, et opfølgingsmøde af to timers varighed ca. tre måneder efter stopdato.

Pris

6.000 kr. for minimum 7 deltagere og maksimum 12 deltagere

Flere oplysninger

Jonna Winther, projektleder, Folkesundhed Århus

 jowi@aarhus.dk  5157 6467  www.slip-fri.dk



Slip fri - kvit tobakken

Få hjælp til rygestop på
www.slip-fri.dk

Foto: Niels Åge Skovbo

RYGESTOPKURSER FOR SOMALISK-, ARABISK- OG TYRKISKTALENDE BORGERE



Du har markant større chance for at holde op med at ryge, hvis du følger et rygestopkursus. På et rygestopkursus får du støtte til en god forberedelse af dit rygestop, tips og idéer til at tackle rygetrangen og vejledning om abstinenser, nikotinafhængighed, vægt, helbredsfordele m. m. Der er fem møder af to timers varighed i et rygestopkursus. Kurset tilbydes på dansk og somalisk/arabisk/tyrkisk.

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

SundhedsCenter Århus Vest,
Gudrunsvvej 80, st.

8220 Brabrand

Åbningstider:

tirsdag, onsdag, torsdag 09.00-15.00

Koordinator: Sussie Østerby



8713 2630



sundhedscenter@mag3.aarhus.dk



www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter

RYGESTOPVEJLEDNING TIL UNGE



Folkesundhed Århus tilbyder rygestopvejledning til unge. Du er velkommen til at ringe eller maile, hvis du har spørgsmål eller ønsker at aftale en rygestopsamtale. Rådgivningen varetages af erfarne rygestoprådgivere.

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

Marianne Viskum, sundhedsformidler, Folkesundhed Århus



mavi@aarhus.dk



4012 4543



www.slip-fri.dk

RYGESTOPVEJLEDNING TIL UNGDOMS- UDDANNELSERNE



Folkesundhed Århus tilbyder rygestopvejledning til ungdomsuddannelserne. I er velkomne til at kontakte os, hvis I har spørgsmål. Forløbet tilrettelægges efter aftale med uddannelsesstedet. Rådgivningen varetages af erfarne rygestoprådgivere.

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

Marianne Viskum, sundhedsformidler, Folkesundhed Århus



mavi@aarhus.dk



4012 4543



www.slip-fri.dk

MÅLING AF KULILTE






Tilbud til arbejdspladser om at få målt medarbejdernes mængde af kulilte i lungerne. Måling af kulilte er en god indgangsvinkel til at tale om tobak. Målingen viser, hvor mange procent af blodet der blokeres af kulilte som følge af rygning. Målingen kan foregå i frokostpausen eller efter fyraften. Kan evt. kombineres med måling af blodtryk og lungefunktion.

Pris

Aftales direkte med en rygestoprådgiver

Flere oplysninger

Jonna Winther, projektleder, Folkesundhed Århus

 jowi@aarhus.dk  5157 6467  www.slip-fri.dk

HJÆLP TIL RYGESTOP I BAZAR VEST



Få en snak med en sundhedsformidler, der kan hjælpe dig med at få lagt en rygestopplan, der er tilpasset dine ønsker og behov. Der er en erfaren rygestoprådgiver tilstede i Bazaren 20 timer om ugen. Du er velkommen til at ringe, hvis du ønsker at aftale et rygestopforløb eller har spørgsmål. Tilbuddet er på dansk.

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

Marianne Viskum, sundhedsformidler, Folkesundhed Århus

 mavi@aarhus.dk  4012 4543  www.slip-fri.dk



DET VED VI OM RYGNING

- 650 for tidlige dødsfald om året i Århus skyldes rygning
- Rygning er årsag til mange sygdomme, indlæggelser, sygefravær og førtidspensioner
- En storryger taber 10-11 gode leveår
- 7.200 voksne århusianere ryger i deres hjem indendørs hver dag, hvor der er børn
- 40.000 voksne århusianere er dagligrygere, svarende til 23 %
- Halvdelen af alle rygere ønsker rygestopvejledning

DET VIL ÅRHUS KOMMUNE

- Fremme rygestop ved et varieret udbud af rygestopkurser
- Forebygge rygestart blandt børn og unge
- Systematisere og koordinere motiverende samtaler i samarbejde med praktiserende læger og sygehusafdelinger

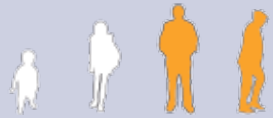
Det vil vi på sigt arbejde hen imod:

1. Kommunens institutioner, bygninger og materiel er røgfrie
2. Ansatte må ikke udsættes for passiv rygning i arbejdstiden og ikke selv ryge i arbejdstiden
3. Århus Kommune arbejder på, at Århus som bysamfund bliver røgfrit



ALKOHOL OG STOFFER

ÅBEN RÅDGIVNING OM ALKOHOL



Alkoholbehandlingen i Århus tilbyder Åben Rådgivning. I Åben Rådgivning kan du uden tidsbestilling og anonymt møde op og få råd og vejledning af en professionel alkoholbehandler. Der tilbydes en kort orienterende samtale, og vi kan træffe aftale om en ny samtale i alkoholbehandlingen.


Åbningstider for Åben Rådgivning:


Mandag, tirsdag og fredag 9.30 - 12.00, torsdag 9.30 - 12.00 og 16.00 - 17.30. Onsdag lukket.


Pris


Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

 Center for Alkoholbehandling
Jægergårdsgade 66
8000 Aarhus C

 8713 2100

 alkoholbehandlingen@aarhus.dk

 www.alkoholbehandlingen.info

ALKOHOLBEHANDLING




Alkoholbehandlingen i Århus tilbyder anonym personlig rådgivning og behandling til dig, der har, eller overvejer om du har, problemer med dit alkoholforbrug. Det er professionelle socialfaglige alkoholbehandlere og psykologer, der rådgiver og behandler. Du kan inddrage din familie og/eller din arbejdsplads, hvis du ønsker det.

Du kan også henvende dig til alkoholbehandlingen, hvis du kender og er bekymret for én, der drikker for meget.


Pris


Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

 Center for Alkoholbehandling
Jægergårdsgade 66
8000 Aarhus C

 8713 2100

 alkoholbehandlingen@aarhus.dk

 www.alkoholbehandlingen.info

Telefontid

Mandag, tirsdag og torsdag 8.30 - 15.30

Onsdag 12.00 - 15.30

fredag 8.30 - 12.30

Udlevering af antabus

Mandag og torsdag 10.00 - 12.00

og 15.00 - 17.30

ALKOHOLBEHANDLING TIL FAMILIER



Alkoholbehandlingen i Århus har et specielt tilbud til børnefamilier med alkoholproblemer. Forløbet består af parsamtaler, familiesamtaler, børnegruppe, ungdomsgruppe og voksen-gruppe, som kombineres med alkoholbehandling til den drikkende.

Formålet med familieforløbet er at give jeres familie viden om alkoholens betydning for samspillet i familien, at skabe bedre trivsel for børn og voksne og arbejde med hverdagens problemstillinger, der er afledt af alkoholproblemet.

I familiebehandlingen kan pårørende få samtaler, også selvom den drikkende ikke ønsker at indgå i et behandlingsforløb.

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger



Center for Alkoholbehandling
Jægergårdsgade 66
8000 Aarhus C



8713 2100



alkoholbehandlingen@aarhus.dk



www.alkoholbehandlingen.info

Telefontid - se forrige side

ALKOHOLRÅGIVNING TIL GRAVIDE



Alkoholbehandlingen har specielt fokus på gravide kvinder med alkoholforbrug, og derfor tilbydes rådgivning, information og behandling til gravide, som drikker under graviditeten.

Formålet med det specielle fokus på gravide med alkoholforbrug er at forebygge skader på det ufødte barn. Alkoholbehandlingen tilbyder også anonym rådgivning omkring, hvordan det påvirker det ufødte barn, når moderen drikker alkohol.

Det er også muligt at henvende sig som pårørende eller ven til en gravid, som har svært ved at undgå at drikke alkohol under graviditeten.

Pris

Tilbuddet er gratis for alle borgere i Århus Kommune.

Flere oplysninger



Center for Alkoholbehandling
Jægergårdsgade 66
8000 Aarhus C



8713 2100



alkoholbehandlingen@aarhus.dk



www.alkoholbehandlingen.info

Telefontid - se forrige side

BEHANDLING AF UNGE FOR MISBRUG





Tilbud til unge under 18 år, der har et misbrug af alkohol eller stoffer. Du kan henvende dig anonymt til Ungdomscentret og få hjælp til at komme ud af dit misbrug. Du behøver ikke ringe i forvejen, du kan bare møde op. Tilbuddet består af information og rådgivning, faglig vurdering og behandling. Behandlingen er helhedsorienteret og består typisk af individuelle samtaler 1-3 gange ugentligt, undervisning og gruppetilbud. Der er garanti for, at du kommer i behandling inden for 14 dage. Det er professionelle socialfaglige rådgivere, behandlere og psykologer, der rådgiver og behandler.

Pris

Ungdomscentrets tilbud er et gratis tilbud til alle unge i Århus Kommune.

Flere oplysninger

 Ungdomscentret
Sønder Allé 33
Postbox 687
8100 Århus C

 www.aarhuskommune.dk/uc

Ungekontakten

 8940 3183

Behandlingsafdelingen

 8940 3195

BEHANDLING AF VOKSNE FOR STOFMISBRUG




Center for Misbrugsbehandling tilbyder rådgivning og behandling til personer over 18 år, der har et stofmisbrug. Du kan henvende dig direkte fra gaden eller blive visiteret hertil af f.eks. egen læge, sagsbehandler m.v. Tilbuddet består af rådgivning og udredning af misbrugsforholdene, social behandling, medicinsk behandling og sundhedsfaglig behandling. Behandlingsforløbet bliver individuelt tilrettelagt og struktureret efter, om du ønsker at blive stoffri, om du ønsker hjælp til stabilisering af dit misbrug (med metadon eller lign.) eller familiebehandling.


Det stoffrie behandlingstilbud kan suppleres med et døgnbehandlingsforløb, der inkluderer forbehandling, døgnophold på en behandlingsinstitution og efterbehandlingstilbud f.eks. i et af vores halvvejshuse. Derudover tilbydes et gruppebehandlingstilbud til dig, der har et hashmisbrug.

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

 Center for Misbrugsbehandling
Valdemarsgade 18 a
8000 Århus C

 8940 3165

 www.cfm-aarhus.dk

GADEKLINIK TIL MISBRUGERE OG SOCIALT UDSATTE



Alle med misbrugsproblemer og andre socialt udsatte i Århus kan frit henvende sig på Gadeklinikken. Klinikken personale hjælper bl.a. med:

- sårpleje og skiftning af forbindinger
- at få kontakt til læger, sygehuse m.fl.
- at vejlede om kost og livsstil
- at vejlede om andre sundhedstilbud
- social rådgivning

Tilbuddene tilpasses individuelt efter borgerens aktuelle behov.

Gadeklinikken er åben for henvendelse kl. 09.00-11.00 fra mandag til fredag. Dog kan klinikken være ubemandet, da personalet kan være på hjemmebesøg eller udføre andet arbejde uden for klinikken, men det kan kontaktes på telefon.


Klinikken er bemandet med to sygeplejersker og en social- og sundhedsassistent. Der er også knyttet en læge og en socialrådgiver til klinikken.


Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

 Gadeklinikken
Mindegade 11
8000 Århus C

 8020 0206 (gratis nummer)

 8620 1312 (fastnet)

Du kan også ringe til én af følgende mobiltelefoner, hvorpå der kan lægges beskeder døgnet rundt:

 2920 3745,  2920 4476

TILBUD TIL GRAVIDE STOFMISBRUGERE OG STOFMISBRUGERE MED BØRN



Familiehuset yder familieorienteret misbrugsbehandling og er et særligt tilbud til gravide stofmisbrugere og stofmisbrugere med børn.

Du kan henvende dig direkte fra gaden eller blive visiteret hertil af fx egen læge, sagsbehandler m.v.

Tilbuddet består af rådgivning og udredning af misbrugsforholdene, familiebehandling, medicinsk behandling og sundhedsfaglig behandling.

Mange vælger et individuelt samtaleforløb med en familiebehandler. Der er også mulighed for parsamtaler, samtaler med børn samt alternativer som NADA-akupunktur og Mindfulness-forløb.

Familiehuset tilbyder også anonyme samtaler.

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger



Familiehuset
Nørre Allé 30, 1. tv
8000 Århus C



8940 3165

Teamleder Jesper Dingsø



alkoholbehandlingen@aarhus.dk



DET VED VI OM ALKOHOL

- Ca. 43.300 århusianere har mindst én af de tre risikable former for alkoholforbrug: rusdrikkeri, storforbrug, afhængighed (af disse er 71% mænd og 29% kvinder)
- Ca. 20.500 århusianere har indenfor det sidste år følt behov for at nedsætte deres forbrug
- Ca. 12.300 århusianere med tegn på risikabelt alkoholforbrug vil gerne nedsætte deres forbrug
- Ca. 11.500 forældre i Århus Kommune med børn i alderen 0 -15 år har et risikabelt alkoholforbrug.
- Ca. 10.700 århusianere er skidt tilpas eller skamfulde over deres forbrug
- Ca. 6.100 århusianere med tegn på risikabelt alkoholforbrug har fået råd af deres egen læge om at nedsætte deres forbrug
- Ca. 1.550 århusianere drikker jævnligt om morgenen

DET VIL ÅRHUS KOMMUNE

- Fremme alkoholfrie miljøer bl.a. gennem alkoholfrie begivenheder
- Fremme mådehold i alkoholindtagelsen bl.a. gennem projektet "Byens natteliv i Århus"
- Forebygge alkoholafhængighed ved rådgivning, vejledning og misbrugsbehandling

SPORT FOR OVERVÆGTIGE BØRN OG UNGE



"Hercules Sport" for drenge og "Afrodite Sport" for piger er en afdeling under AGF, der tilbyder overvægtige og inaktive børn en mulighed for at prøve et større udvalg af såvel etablerede som nyere sportsgrene. I disse bestræbelser har vi tæt kontakt med adskillige lokale idrætsforeninger.

En af idéerne med Hercules og Afrodite Sport er, at deltagerne kan afprøve nogle sportsgrene, hvor vægten ikke er en hindring for at være med.

Hercules og Afrodite Sport kan ses som et springbræt til at komme i gang med at dyrke idræt i en forening.

Pris

6-10 år, 2 timer om ugen, 300 kr. per sæson inkl. frugt efter hver træning



10-15 år, 3 timer om ugen, 400 kr. per sæson inkl. frugt efter hver træning


Alle børn vil modtage en AGF Hercules t-shirt samt en drikkedunk

Der vil i en periode også være en gratis madklub, hvor deltagerne spiser sund mad sammen efter træning.

Flere oplysninger

Katrine Lindgaard, Projektkoordinator

 lindgaard.katrine@gmail.com  6171 5911

 www.agf.dk under Hercules Sport

IDRÆTSTILBUD TIL ALLE




"Idræt og trivsel" er et tilbud til århusianere om at dyrke mange forskellige typer idræt til små penge. Når du har meldt dig ind, kan du deltage i alle idrætsgrenene, uanset om du ønsker at spille tennis, golf, styrketræne, bokse eller til at svømme. Du kan bare møde op og behøver altså ikke at ringe og melde dig til de forskellige hold på forhånd. Du kan fint komme alene, da der altid er nogen at spille med. Læs mere om de forskellige hold på hjemmesiden.

Pris

80 kr. per måned for alle. Når kontingentet er betalt, kan du dyrke så meget idræt, som du har lyst til.

Flere oplysninger

 www.idaa.dk - se under Idræt og Trivsel

MOTIONSTILBUD TIL MOTIONSUVANTE



BORGERE

Fra Grundlovsdag til og med onsdagen før Marselisløbet har du kl. 18 mulighed for at gå 1,6 km i selskab med andre i Tangkrogen. Gåruten følger Strandvejen 800 meter, hvorefter man vender og går tilbage samme vej. VIGØR arrangeres af foreningen Århus 1900. Du møder bare op.

VIGØR henvender sig til en bred gruppe af motionister: motionsuvante, de, der gerne vil gå en tur, og de, der er vant til en travetur i et godt tempo. Der er fælles opvarmning, der henvender sig til alle niveauer. Du har mulighed for at få målt dit kondital, vægt, fedtprocent og livvidde, så du løbende kan følge med i, hvordan det forbedres.

Der er Forårs-VIGØR omkring Hasle Bakker i april og maj – se hjemmeside for nærmere oplysninger til foråret.

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

Helle Højholdt



info@marselislobet.dk



8614 5262



www.vigoer.org

FÅ LAGT ET GRATIS TRÆNINGSPROGRAM



Dyrk motion i træningslokalet i Folkeoplysningens Hus i Vester Allé 8.

Fysioterapeuter fra SundhedsCenter Århus instruerer den 1. og den 3. torsdag i måneden fra kl. 9.30-11.30 nye motionister. Når du har fået lagt et træningsprogram, kan du selv træne i motionslokalet i åbningstiden. Du skal bestille tid hos Ældre Sagen, tlf. 8613 0926.

Åbningstider:

Mandag – torsdag kl. 9.30-11.30

Tirsdag også kl. 17.00-19.00

Pris

Gratis for alle

Flere oplysninger

SundhedsCenter Århus



Jærgårdsgade 97, 1. sal
8000 Århus C



8713 4035



sundhedscenter@mag3.aarhus.dk



www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter

Bestilling af tid:



Ældre Sagens kontor i Vester Allé 8, plan 1



8613 0926

MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN



Tilbud til arbejdspladser og foreninger/organisationer. Få sat gang i motion på arbejdspladsen ved at hyre en motionskonsulent, der kommer med input til, hvordan I griber opgaven an på netop jeres arbejdsplads. Konsulenten kan hjælpe med at sætte konkrete aktiviteter i gang. Du har også mulighed for at få lavet en konditest og få udarbejdet en kort motionsprofil og sat mål op for din fremtidige træningsindsats.

Pris

Aftales direkte med konsulenten

Flere oplysninger

Jonna Winther, projektleder, Folkesundhed Århus

 jowi@aarhus.dk  5157 6467

RYGTRÆNING PÅ ARBEJDSPLADSEN





Styrk og plej din ryg sammen med kollegerne. Gruppeforløb på arbejdspladser for både administrativt personale og produktionsmedarbejdere. Konsulenten ser på deltagerens kropsholdning og giver konkrete rygstyrkende øvelser til den enkelte.

Pris

Aftales direkte med konsulenten

Flere oplysninger

Jonna Winther, projektleder, Folkesundhed Århus

 jowi@aarhus.dk  5157 6467

AFSPÆNDING OG MASSAGE



Tilbud til arbejdspladser om at hyre en massør eller en afspændingspædagog. Afspændingspædagogen lærer dig afspændingsteknikker og giver råd og vejledning om afspænding, både individuelt og i grupper. Den professionelle massør giver ryg-, skulder- eller ansigtsmassage.



For ansatte i Århus Kommune er der desuden et særligt tilbud om fysioterapi og massage. Kontakt din leder.

Pris

Aftales direkte med konsulenten

Flere oplysninger

Jonna Winther, projektleder, Folkesundhed Århus.

 jowi@aarhus.dk  5157 6467

SVØMNING I VARMTVANDSBASSIN FOR MENSKER MED HELBREDSMÆSSIGE PROBLEMER



Alle, der er bosat i Århus Kommune, som er brystopererede eller har knæ-, hofte-, ryg- eller skulderproblemer kan deltage. En fysioterapeut underviser. Svømmetiden er 30 minutter. Forhør nærmere om tidspunkter for de enkelte hold.

Skulderholdene svømmer to gange om ugen.

Rygholdene svømmer en eller to gange om ugen.

Øvrige hold svømmer en gang om ugen.


Pris

160 kr. for otte uger ved svømning en gang om ugen


320 kr. for otte uger ved svømning to gange om ugen

Tilmelding bindende i otte uger

Flere oplysninger

 Lokalcenter Møllestien
Grønnegade 10
8000 Århus C

Tilmelding

Mandag og onsdag kl. 10.00 – 11.00
 8932 8237

PENSIONISTSVØMNING I VARMTVANDSBASSIN



Alle pensionister, der bor i Århus Kommune, kan deltage. Svømmetiden er 30 minutter.

Mandag: 9.00 – 12.30 og 15.00 – 17.00

Tirsdag: 15.00 – 17.00

Onsdag: 15.00 – 17.00

Torsdag: 9.00 – 10.00 og 11.30 – 14.30

Fredag: 11.30 – 14.30


Søndag: 10.00 – 13.00

Der er 10 minutters gymnastik på nogle af holdene.


Pris

20 kr. per gang

Flere oplysninger

 Lokalcenter Møllestien
Grønnegade 10
8000 Århus C

Tilmelding

Mandag og torsdag 9.00 - 10.00
 8932 8237

Skøjtebanen ved Musikhuset giver god motion til mange århusianere i de mørke vintermåneder. Og så er det sjovt!
Foto: Jonna Fuglsang Keldsen



SVØMNING I VARMTVANDSBASSIN FOR FØRTIDSPENSIONISTER




Alle yngre pensionister, der er bosat i Århus Kommune, kan deltage. Svømmetiden er 30 minutter.

Svømningen foregår tirsdag kl. 16.30 - 17.00 og onsdag kl. 09.30 - 10.00

Pris


20 kr. per gang

Flere oplysninger

 Lokalcenter Møllestien
Grønnegade 10
8000 Århus C

Tilmelding

Mandag og torsdag kl. 9.00 - 10.00


 8932 8237


SVØMNING I VARMTVANDSBASSIN FOR GRAVIDE




Gravide kan svømme i varmtvandsbassin og blive undervist af fysioterapeuter eller professionelle instruktører. Svømningen foregår hos Lokalcenter Møllestien eller på Marselisborgcentret (arrangeret af FO Århus).


Flere oplysninger


 Lokalcenter Møllestien
Grønnegade 10
8000 Århus C

 8932 8237

Tilmelding: Mandag og onsdag kl. 10.00 - 11.00

 Marselisborgcentret
PP Ørumsgade 11, bygning 8
8000 Århus C

 www.marselisborgcentret.dk

 FO Århus, 8746 4500

Pris

400 kr. for 8 gange

Pris

670 kr for 6 gange

565 kr. for studerende

BABYSVØMNING I VARMTVANDSBASSIN




Som forældre kan du/I svømme med jeres baby eller mindre barn. Det er fysioterapeuter eller professionelle instruktører, der underviser i babysvømning. En svømmelektion varer typisk 30 minutter. Svømningen foregår hos Lokalcenter Møllestien eller på Marselisborgcentret.


Flere oplysninger


Babysvømning midtbyen


Lokalcenter Møllestien

 Grønnegade 10


8000 Århus C

 www.babyplask.dk

 info@babyplask.dk

 Marselisborgcentret
PP Ørumsgade 11, bygning 8
8000 Århus C

 www.marselisborgcentret.dk

 8949 1200

Tilmelding: Mandag - fredag 16.00 - 18.00

Pris

1150 kr. for et halvt år for første barn

400 kr. for søskende

1400 kr. for et halvt år

Halv pris for søskende

MOTIONSVEN



Savner du at røre dig, men har svært ved det på grund af nedsat fysisk funktionsevne, så kan en motionsven være noget for dig. Motionsvennen kommer i dit hjem og laver lettere motion sammen med dig. Det kan være alt fra en gåtur til gymnastik. Det bestemmer I selv. Tilbuddet henvender sig til ældre.


Som motionsven modtager du et kursus om ældre og træning.

Pris

Det er gratis af få en motionsven. Som motionsven arbejder du således ulønnet.

Flere oplysninger


Frivillige Motionsvenner i Århus

 Klostergadecentret

Klostergade 37

8000 Århus C

Kontaktperson: Grethe Heidemann

 8741 0609

GÅTURE FOR ALLE



Foreningen Århus Fodslaw har ugentlige motionsgåture på ca. 1½ - 2 timers varighed, hvor motion og socialt samvær prioriteres højt. Vi ønsker at få så mange som muligt - både børn og unge, voksne og ældre - med ud at vandre i den danske natur. Ofte på steder, hvor man ellers ikke ville komme. Alle ture starter og slutter samme sted og i forbindelse med busstoppesteder.

Pris

Gratis

Flere oplysninger

Anders Jensen (formand)


 kontakt@aarhusfodslaw.dk



2074 5458



www.aarhusfodslaw.dk



*En cykeltur til arbejde langs
Strandvejen en smuk vintermorgen
giver ekstra energi til dagen
Foto: Jonna Fuglsang Keldsen*

ANDRE TILBUD OM MOTION OG SUNDHED

500-600 idrætsforeninger har motionstilbud. Aftenskoler tilbyder kurser inden for sundhedsområdet, fx madlavning, psykisk velvære, bevægelse, efterfødselsgymnastik osv.

Der er offentlige svømmehaller og skøjtehal, DGI-Huset, private fitness-udbydere, der er faciliteter til selvorganiserede (beachvolleybaner, løbestier, "træningsstativer" osv.)

Patientforeningerne har også forskellige sundhedstilbud.

På www.aarhus.dk kan du finde mange af de gode tilbud.

ONLINE RÅDGIVNING OM MOTION FOR BØRN OG UNGE



Cyberhus.dk har en online brevkasse, hvor børn og unge online og anonymt kan spørge en vejleder om råd om motion, sport og en aktiv fritid. Brevkassen er åben hele døgnet, og svar på et spørgsmål vil kunne findes på hjemmesiden senest en uge efter, det er modtaget.

Medarbejderne i Cyberhus.dk har tavshedspligt, så du kan tale med dem om alt det, der optager dig. Også det, der er svært.

Pris

Gratis

Flere oplysninger

www.cyberhus.dk eller www.cyberhus.dk/faq/71

IDRÆT FOR SENIORER




Tilbud om idræt til ældre i Århus. Forskellige foreninger giver dig mulighed for at dyrke motion i selskab med andre jævnaldrende. Foreningerne tilbyder dig en bred vifte af sportsgrene. Du kan blandt andet dyrke gymnastik, atletik, badminton eller stavgang.


Flere oplysninger

Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI)

- motion til både friske og mindre mobile seniorer

Senioridrætskonsulent Bente Nørgaard

 2175 0724

 bente@dai-sport.dk


 www.dai-sport.dk


Pris: Medlemskab af DAI 500 kr. årligt pr. forening uanset medlemstal.


Kolt-Hasselager IF

- senioridræt i KHIF-hallen

Per Dyrholm

 2625 9705

 dyrholm@tdcspace.dk


 www.kolt-hasselager-if.dk


Pris: 125 kr. for 4 måneder


Idrætsforeningen "Old Boys", Aarhus

- gymnastik og indendørs fodbold for voksne mænd

Ole H Jensen

 8627 2964

 ole.h.jensen@mail.dk


 www.oldboysaarhus.dk

Pris: 500 kr. årligt

Viby Ældreidræt

- motion for pensionister og efterlønnere i Viby Badmintonhal

Jens Anker Petersen

 8614 8721

Pris: 340 – 480 kr. for 4 måneder afhængig af aktivitetsniveau

DANS FOR SENIORER




Tilbud til danselystne seniorer i Århus. Der bydes op til dans flere forskellige steder i Århus. Se alle arrangører af seniordans på www.region-aarhus.dk. Kom alene eller parvis.

Pris

Kontakt de enkelte arrangører for at høre om pris.

Flere oplysninger

 www.region-aarhus.dk

IDRÆTSTILBUD TIL SOCIALT UDSATTE BORGERE






"Frem-Aktiv" er et tilbud til misbrugere, hjemløse, psykisk syge og andre udsatte borgere om uforpligtende at komme og dyrke idræt. Det er nemt at begynde at dyrke idræt, da du bare møder op og taler med instruktøren. Du skal altså ikke ringe i forvejen.

Deltagerne kan låne udstyr. Aktiviteterne er tilrettelagt, så alle uanset idrætsniveau kan være med. Aktiviteter som fodbold, svømning, wellness for kvinder, bowling, styrketræning og bordtennis foregår i Christiansbjerghallen, Århus Bowlinghal, Møllestien og i Gellerup Badet.

Pris

Medlemskort koster 100 kr. og giver adgang til alle idrætsaktiviteterne. Uden medlemskort koster det 10 kr. per gang.

Flere oplysninger

 www.idvi.dk  5157 6322 eller  5157 6122

IDRÆT TIL BORGERE MED PSYKISKE LIDELSER



Ved Aktivitetscenter & Kontaktsted Annagade tilbyder "Idræt på banen" forskellige idrætsaktiviteter til borgere med psykiske lidelser i alderen op til 65 år. Tilbuddet består af bl.a. svømning, fodbold, volleyball, badminton, stavgang, styrketræning og chi-ball. Der er en instruktør tilknyttet hver idrætsaktivitet. Det er muligt at møde op til aktiviteterne uden aftale, der er ingen visitering eller andre adgangskrav til dette idrætstilbud. Aktiviteterne tilpasses dine ønsker og formåen.

Pris

Alle aktiviteter er gratis, og deltagerne registreres ikke.

Flere oplysninger



Aktivitetscenter & Kontaktsted
Annagade
Skt. Annagade Skole
8000 Århus C



2887 0106



mail@idraet-paa-banen.dk



www.idraet-paa-banen.dk

GLOBAL 1 - ET MULTIAKTIVITETSCENTER



Globus1 er et multiaktivitetscenter beliggende i Gellerup. Centeret benyttes til både idræt og kulturelle formål og er samtidig et ressourcecenter for integrationsarbejdet i Århus Kommune. Globus1 rummer aktiviteter for alle aldersgrupper og nationaliteter, og derudover tilbyder centerets idræts- og integrationskonsulenter vejledning og oplysning om fritidstilbud og foreningsliv til både foreninger, organisationer, institutioner og enkeltpersoner.

Pris

Faste brugere betaler typisk et foreningskontingent til den forening, som har lejet sig ind. Ønsker man som privatperson at benytte ét af centerets lokaler, henvises til hjemmesiden www.globus1.dk.

Flere oplysninger



globus1@aarhus.dk



8741 9155



www.globus1.dk

SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER OM FYSISK AKTIVITET

- At alle børn og unge under 18 år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen ved moderat intensitet
- At alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen ved moderat intensitet
- Både børn og voksne bør mindst 2 gange om ugen være fysisk aktive ved høj intensitet af 20-30 minutters varighed

DET VIL ÅRHUS KOMMUNE

- Fremme muligheder og vilkår for kommunens idrætsforeninger og andre frivillige foreninger for at skabe motions- og idrætstilbud til alle borgere
- Tage initiativer, der fremmer bevægelse, glæde og leg
- Udvikle nye motionstilbud til dem, som er inaktive og ikke medlem af en idrætsforening



*Vi vil gi' Århus et KRAM
Foto: Jonna Fuglsang Keldsen*



SEKSUEL SUNDHED

ONLINE RÅDGIVNING OM SEX FOR UNGE



I det virtuelle lystværelse på Cyberhus.dk er der et væld af informationer om seksualitet, seksygdomme, graviditet og prævention. Unge kan også online anonymt vælge at spørge en vejleder om råd i forbindelse med seksualitet. Brevkassen er åben hele døgnet, og svar på et spørgsmål vil kunne findes på hjemmesiden senest en uge efter, det er modtaget.

Medarbejderne i Cyberhus.dk har tavshedspligt, så du kan tale med dem om alt det, der optager dig. Også det, der er svært.

Pris

Gratis

Flere oplysninger

 www.cyberhus.dk eller www.cyberhus.dk/lystrum/708

VILLE DU?






Ville du give et blow job for at få en kjole? www.villedu.dk er et oplysningssite om gråzonen mellem prostitution og sex mellem ligeværdige. På sitet finder du fem små film, som illustrerer de dilemmaer, du kan møde, når du færdes i byen og til fester.

Pris

Gratis

Flere oplysninger

Morten Lundgaard, kreativ konsulent, Folkesundhed Århus

 molu@aarhus.dk  3011 4079  www.villedu.dk

DET VED VI OM UNGE OG RISIKOADFÆRD

- 16 % af de 18-årige drenge drikker sig fulde mere end 6 gange om måneden, og 33 % af de 20-årige drenge drikker mere end 21 genstande om ugen
- Unge, der har en tidlig alkoholdebut og et stort forbrug af alkohol, har en klart større risiko for senere at eksperimentere med illegale stoffer
- Undersøgelser viser, at unge efterlyser dialog om sex, prævention og følelser

DET VIL ÅRHUS KOMMUNE

- Skabe øget dialog om sundhed med unge gennem koordineret sundhedsformidling og rådgivning
- Fremme oplysning, åbenhed og holdningsdannelse om sund seksualitet i hverdagslivet, og forebygge seksuelt overførte sygdomme og uønsket graviditet
- Styrke sammenhængen mellem rusmiddelpolitikken og sundhedsindsatsen, så der udvikles og gennemføres systematiske, koordinerede indsatser



Té gratis avis h

Vi vil gi' Århus et KRAM
Foto: Jonna Fuglsang Keldsen

PSYKISK TRIVSEL

SORGGRUPPER




Tilbud til borgere i Århus, som har mistet et nærtstående familiemedlem eller en ven. En sorggruppe er et fortroligt rum, hvor du har mulighed for at dele dine følelser, tanker og erfaring med andre, der står i samme situation som dig selv.

Erfaringer med sorggrupper viser, at sorgen kan blive lettere at bære ved at dele den med andre ligestillede. Derudover kan samtaler, samvær og deltagelse i aktiviteter, styrke dit netværk. I en sorggruppe er der en person med erfaring i sorgarbejde til stede, som leder og hjælper gruppen.


I Kræftens Bekæmpelses sorggrupper deltager mennesker, der har mistet som følge af en kræftsygdom.

Flere oplysninger

Folkekirkesamvirket i Århus


 Klostergade 37
8000 Århus C


 2481 5817


 www.folkekirkesamvirket.dk


Pris: Gratis

Selvhjælpsgrupper i Århus

 Mejlgade 8, baghuset
8000 Århus C

 8612 1272

 kontor@selvhjaelpsgrupperiaarhus.dk

 www.selvhaelpsgrupperiaarhus.dk

Pris: 150 kr. om året i medlemskab.

SORGGRUPPER FOR ÆLDRE



Tilbud til borgere i Århus, som har mistet et nærtstående familiemedlem eller en ven. En sorggruppe er et fortroligt rum, hvor du har mulighed for at dele dine følelser, tanker og erfaring med andre, der står i samme situation som dig selv.

Erfaringer med sorggrupper viser, at sorgen kan blive lettere at bære ved at dele den med andre ligestillede. Derudover kan samtaler, samvær og deltagelse i aktiviteter, styrke dit netværk. I en sorggruppe er der en person med erfaring i sorgarbejde til stede, som leder og hjælper gruppen.

I Kræftens Bekæmpelses sorggrupper deltager mennesker, der har mistet som følge af en kræftsygdom.

Flere oplysninger

Folkekirkesamvirket i Århus



Klostergade 37
8000 Århus C



2481 5817



www.folkekirkesamvirket.dk

Pris: Gratis

Ældre Sagen



Vester Alle 8
8000 Århus C



8613 0926



midt@aeldresagen-aarhus.dk



www.aeldresagen.dk/aarhus

Pris: Gratis. Kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen

Selvhjælpsgrupper i Århus



Mejlgade 8, baghuset
8000 Århus C



8612 1272



kontor@selvhjaelpsgrupperiaarhus.dk



www.selvehjaelpsgrupperiaarhus.dk

Pris: 150 kr. om året i medlemskab.

Kræftens Bekæmpelse i Århus



Peter Sabroes Gade 1
8000 Århus C



8619 8811



aarhus@cancer.dk



www.cancer.dk

Pris: Gratis

SORGGRUPPER FOR BØRN OG UNGE



Tilbud til børn og unge i Århus, som har mistet et nærtstående familiemedlem eller en ven. Ved at deltage i en sorggruppe får du mulighed for at tale om dit tab med jævnaldrende, som også har mistet en person, de elsker.

Erfaringer med sorggrupper viser, at sorgen kan blive lettere at bære ved at dele den med andre ligestillede. Sorggrupper ledes af voksne, som har erfaring med at arbejde med børn og unge.

I Kræftens Bekæmpelses sorggrupper deltager børn og unge, der har mistet en forælder eller en søskende som følge af en kræftsygdom.

Flere oplysninger

Folkekirkesamvirket i Århus



Klostergade 37
8000 Århus C



2481 5817



www.folkekirkesamvirket.dk

Pris: Gratis

Selvhjælpsgrupper i Århus



Mejlgade 8, baghuset
8000 Århus C



8612 1272




kontor@selvhjaelpsgrupperiaarhus.dk





www.selvehjaelpsgrupperiaarhus.dk

Pris: 150 kr. om året i medlemskab.

Børns vilkår


 Sekretariat: 3555 5559, gruppeleder
Århus: Dorthe Korshøj, 23672484


 bv@bornsvilkar.dk


 www.bornsvilkaar.dk

Pris: Gratis

Kræftens Bekæmpelse i Århus

 Peter Sabroes Gade 1
8000 Århus C

 8619 8811

 aarhus@cancer.dk

 www.cancer.dk

Pris: Gratis

SELVHJÆLPSGRUPPER





Tilbud til borgere i Århus, som har brug for at tale om deres problemer med andre mennesker. Foreningen Selvhjælpsgrupper i Århus giver dig mulighed for i et fortroligt rum at dele dine følelser, tanker og erfaring med andre, der står i samme situation som dig selv. I en selvhjælpsgruppe lytter deltagerne til hinanden og giver hinanden støtte. Foreningen tilbyder selvhjælpsgrupper inden for mange forskellige emner eksempelvis omsorgssvigt, skilsmisse, og manglende selvtillid. I en selvhjælpsgruppe er der en frivillig, uddannet igangsætter til stede, som hjælper gruppen, så længe der er behov for det.


Pris

150 kr om året i medlemskab.

Flere oplysninger

 Selvhjælpsgrupper i Århus
Mejlgade 8, baghuset
8000 Århus C

 8612 1272

 www.selvhjaelpsgrupperiaarhus.dk

 kontor@selvhjaelpsgrupperiaarhus.dk

FAMILIEGRUPPER




Børns Vilkår tilbyder familiegrupper til familier, som har mistet. En familiegruppe inddrager hele familien, og har fokus på barnets sorgproces. Gennem samvær og aktiviteter med andre familier der har mistet, deler både børn og voksne tanker og erfaringer med ligestillede og får både ny viden, indsigt og et netværk.


Pris

Tilbuddet er gratis.

Flere oplysninger

Børns vilkår

 Sekretariat: 3555 5559, gruppeleder Århus: Dorthe Korshøj, 23672484

 bv@bornsvilkar.dk  www.bornsvilkaar.dk



SAMTALEGRUPPER FOR BØRN OG UNGE AF FORÆLDRE MED EN SINDSLIDELSE




Lokalpsykiatrien i Århus tilbyder samtalegrupper, hvor børn og unge har mulighed for at tale med andre jævnaldrende børn, der også har forældre med psykiske lidelser. Ved at deltage i en samtalegruppe, får deltagerne også viden om sindslidelser. En gruppe ledes af voksne, der til daglig arbejder med mennesker med psykiske lidelser.


Pris


Tilbuddet er gratis. Enhver kan henvende sig i Lokalpsykiatrien. Efterfølgende får familien en forsamtale, hvor der aftales start i en børnegruppe.


Flere oplysninger

 www.talmedboern.dk

 Lokalpsykiatri Centrum
8742 2400

 Lokalpsykiatri Nord
8742 2950

 Lokalpsykiatri Syd
8742 2380

 Lokalpsykiatri Vest
7789 6151

SUNDHEDSFREMMEDE OG FORE- BYGGENDE DØGNOPHOLD FOR ÆLDRE



Seniorcentret Saxild Strand er et døgntilbud for ældre, der i en periode har behov for at træne, motionere og arbejde aktivt med egen sundhed i et trygt miljø. Under et ophold gives der viden, vejledning og støtte i forhold til:

- At leve med en kronisk lidelse
- Træning, motion og bevægelse
- En sundere levevis og gode vaner
- At finde fornyet energi og overskud i naturen


Saxild Strand har ansat sundhedsfagligt personale til at varetage undervisning og vejledning.


Yderligere oplysninger, pjecer og ansøgningskema fås ved henvendelse til Saxild Strand eller på www.saxild-strand.dk.


Pris


Et ophold koster 170 kr. i døgnnet for borgere i Århus Kommune. Prisen er inklusiv alle måltider, sengelinned, håndklæder og overnatning.

Flere oplysninger

 Saxild Strand
Chr. Petersens Vej 1
8300 Odder

 www.saxild-strand.dk

 8655 8111

 saxild@mso.aarhus.dk

AFLØSNING OG AFLASTNING



Når man passer en pårørende med et stort pleje- og omsorgsbehov, kan man være meget bundet til hjemmet og have svært ved at komme hjemmefra eller få tid til sig selv. I den situation kan man søge om en visitation til afløsning i hjemmet eller aflastning uden for hjemmet, dvs. på et lokalcenter eller en korttidsplads.

Afløsning indebærer, at en medarbejder fra lokalcentret er i hjemmet i nogle timer og tager sig af den plejkrævende, så den pårørende selv kan disponere over denne tid. Aftale om afløsning sker efter samtale med en visitator. Til afløsningen kan du vælge frit mellem offentlig eller privat plejeverandør. Århus Kommune samarbejder endvidere med frivillige organisationer, der tilbyder afløsning. Hør nærmere om dette af visitatoren.

Aflastning indebærer, at den plejkrævende opholder sig på et lokalcenter, på en træningsplads eller på en korttidsplads. Aflastning på et lokalcenter kan variere fra et par timer om dagen til hele dage. Aflastning på en korttidsplads gives som udgangspunkt i op til seks uger fordelt over året, med mulighed for tre sammenhængende uger.

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

Kontakt visitationen



8940 9700 (kl. 8-15)

STRESS I EN TRAVL HVERDAG



Stress sættes i stigende grad på dagsordenen. Vi kan dagligt læse og høre skrækkistorier om, hvor galt det kan gå og høre gode råd om, hvordan vi bør undgå stress. Alle taler om det, men hvordan gør vi noget ved det? Og hvor ligger ansvaret?

Med afsæt i en ressourceorienteret tilgang til stress vil deltagerne på dette temamøde/ fyraftensmøde få viden om og inspiration til at håndtere stress og finde balancen mellem arbejde og fritid. Deltagerne præsenteres bl.a. for et konkret værktøj, der kan bidrage til at skabe overblik over ens egen stress, den positive såvel som den negative.

Målet er, at deltagerne får forståelse for, hvad stress og stresskompetence konkret handler om i en omskiftelig og travl hverdag.

Pris

Aftales direkte med konsulenten.

Varighed aftales med konsulenten, typisk 2-3 timer.

Flere oplysninger

Jonna Winther, projektleder, Folkesundhed Århus.



jowi@aarhus.dk



5157 6467

HOSPITALSBESØGSVEN OG PATIENTSTØTTER



En hospitalsbesøgsven besøger dig inden indlæggelsen for at tale om hospitalsopholdet, og han/hun besøger dig, mens du er indlagt. Hospitalsbesøgsvennen kan også være bisidder ved samtaler f.eks. udskrivningssamtalen. Endelig besøger hospitalsbesøgsvennen dig efter udskrivelsen med henblik på at følge op på de planlagte ydelser med speciel fokus på genoptræning.

Hospitalsbesøgsvenner kan ikke sammenlignes med en besøgsven, da det er en tidsbegrænset opgave at være hospitalsbesøgsven.

Patientstøtterne er frivillige, som er tilknyttet bestemte sygehusafdelinger. Formålet er at give patienterne tilbud om samvær med patientstøtter og andre patienter. Patientstøtterne tilbyder samtaler individuelt eller i grupper, læser højt fra avisen, synger, spiller, tager et spil kort, eller hvad den enkelte patient har behov for.

Pris

Det er gratis af få en hospitalsbesøgsven og en patientstøtter.

Hospitalsbesøgsven

Ældre Sagen
Vester Alle 8
8000 Århus C

Kontaktperson: Inger Nabe-Nielsen

8613 0926

Mandag - torsdag: kl. 9.00 – 15.30

Du behøver ikke være medlem af Ældresagen

Patientstøtter

Dansk Røde Kors
Skt. Johannes Allé 2
8000 Århus C

5118 1961

sygehusbesoeg.aarhus@drk.dk

www.aarhus.drk.dk

CAFÉ TIL MENNESKER MED DEMENS



Center for rådgivning - Demens Caféen er et anonymt oplysnings-, rådgivnings-, samværs- og støttecenter for mennesker med demens i tidligt stadie og deres nærmeste. I Demens Caféen er det naturligt at tale om demens. Demens Caféen tilbyder forskellige aktiviteter til dig, som har demens i et tidligt stadie og dine nærmeste. Demens Caféen tilbyder blandt andet:

- Støttende kognitiv træning til mennesker med demens
- Støttende fysisk træning til mennesker med demens
- Støttende socialt samvær til mennesker med demens og til deres netværk
- Rådgivning til mennesker med demens og til deres netværk
- Støttegrupper til mennesker med demens
- Støttegrupper til pårørende til mennesker med demens
- Undervisning om demens

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

Center for rådgivning - Demens Caféen

Marselisborg Centret (bygning 20)



P.P Ørumsgade 11

8000 Århus C



8611 0026 eller 5157 6056



www.aarhuskommune.dk/demenscafe



Vi vil gi' Århus et

KRAM

Foto: Niels Åge

Skovbo

SOCIALE AKTIVITETER

FRIVILLIGHUSE



I Århus findes frivillighuse, som stiller lokaler og faciliteter gratis til rådighed for en lang række frivillige klubber, grupper og foreninger, der henvender sig med aktiviteter til dig over 55 år.

I alle husene kan du deltage i aktiviteter om kost og bevægelse, sang og musik, kortspil, edb, patchwork, håndarbejde og meget mere. Se alle foreninger på www.aarhussenior klubber.dk

Du kan også vælge selv at være frivillig. Kontakt de enkelte huse for at høre nærmere.

Alle husene har forskellige profiler med specielle tilbud, som du kan se på deres hjemmeside, eller du kan komme ind i husene, få en rundvisning og høre nærmere.

- Værkstedet Østergade 40 har bl.a. mange maskiner og håndværktøjer, som dækker fagområderne træarbejde, jern og metal, motor og mekanik, keramik og glas, sølvarbejde og stenslibning.
- Frivillighuset Skt. Pauls Gade 25 har en café, hvor frivillige laver maden og betjener caféen.
- Klostergadecentret får en frivilligbetjent café fra marts 2010.
- Langenæs Handicapcenter er en paraplyorganisation for handicap- og patientforeningernes frivillige arbejde i Århus Kommune.
- Fristedet Skæring er nær vandet og med mulighed for overnatning.

Flere oplysninger

Langenæs HandicapCenter



Langenæs Allé 21
8000 Århus C



8614 0233



www.handicapcenter.dk

Leder: Mario Julio



dosve@aarhus.dk



Senior-Centret

Østergade 30
8000 Århus C



8612 4086



www.senior-centret.dk

Leder: Flemming Brandt-Nielsen



fbn@aarhus.dk



Frivillighuset Skt. Pauls Gade

Skt. Pauls Gade 25
8000 Århus C



8676 5207



www.paulsgade.dk

Leder: Lisbeth Nørlem Rønsbro



8676 5207



lnl@aarhus.dk



Værkstedet Østergade 40

Østergade 40
8000 Århus C



8612 4086




www.oestergade40.dk


Leder: Flemming Brandt-Nielsen




fbn@aarhus.dk


Klostergadecentret

 Klostergade 37
8000 Århus C

 8619 2530

 www.klostergade.dk


Koordinator: Lise Legarth

 ll@klostergade.dk


150 kr. i medlemskab


Se også denne hjemmeside: www.foreningsbutikken.dk

Fristedet Skæring

 Plantagevej 14, Skæring
8250 Egå

Projektleder: Niels Stæhr

 5157 6901

 nist@aarhus.dk

FRIVILLIGHUS FOR HANDICAPPEDE



Langenæs HandicapCenter har 25 forskellige handicap- og patientforeninger tilknyttet. Centret er et åbent sted for alle, der har lyst til at være sammen med ligestillede handicappede i et trygt miljø. På centret arrangerer foreningerne specielle aktiviteter og møder. Disse omfatter bl.a. film, foredrag, undervisning, underholdning, specielle aktiviteter for grupper med særlige behov, idræt og sport via egen idrætsklub.


Centret tilbyder også vejledning til døve og døvblinde.

Pris


Nogle aktiviteter er gratis, andre koster ca. 20 kr. per time.

Flere oplysninger

 Langenæs HandicapCenter
Langenæs Allé 21
8000 Århus C.

 8614 0233

 dosve@aarhus.dk


 www.handicapcenter.dk

CAFE FOR ENSOMME ÆLDRE





I KlosterCaféen bliver du mødt af frivillige, som har tid og overskud til at sætte sig og lytte og være nærværende tilstede. Målet er at give den enkelte oplevelsen af at blive set og hørt, og håbet er, at netværk skabes.


Flere oplysninger

 Klostergadecentret
Klostergade 37
8000 Århus C.

Køkkenleder Lisbeth Beedholm

 6172 8680/ 8619 2530

 www.klostergade.dk/klostercafeen

 cafe@klostergade.dk

BESØGSVEN




Mangler du nogle at snakke med og invitere på besøg, så kan en besøgsven være noget for dig. En besøgsven har tid og overskud til at være noget for et andet menneske. Du får typisk besøg af besøgsvennen 1-2 timer en gang om ugen, hvor I kan snakke, drikke en kop kaffe, gå en tur, spille kort, eller hvad I nu har lyst til.



Pris

Det er gratis af få en besøgsven. Som besøgsven arbejder du således ulønnet.

Flere oplysninger


 Ældre Sagen i Århus
Vester Allé 8
8000 Århus C


Kontaktperson: Hanne Tofte

 8613 0926 (onsdag)  8622 0852 (privat)


Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen


Eller:

 Dansk Røde Kors
Skt. Johannes Allé 2
8000 Århus C

 7020 2460

Telefontid: tirsdag og torsdag kl. 10.00 - 11.00

 besoeg.aarhus@drk.dk

 www.aarhus.drk.dk

*Masser af mennesker yder en frivillig indsats i Århus Kommune. Fx er der frivillige motionsvenner, som hjælper ældre med at få motion.
Se side 25.*



RÅDGIVNING OG UNDERVISNING

SUNDHEDSSAMTALE TIL ALLE




For at du kan ændre vaner, er det vigtigt at blive motiveret og inspireret til disse ændringer. Tænder du over din livsstil? Har du brug for støtte til at ændre en eller flere vaner i forhold til rygning, kost, alkohol eller motion? Så kom ind i SundhedsCenter Århus og få en samtale om, hvordan du kommer i gang. Du kan komme direkte ind fra gaden.

Pris

Tilbuddet er gratis


Flere oplysninger

SundhedsCenter Århus
Jægergårdsgade 97, 1. sal
8000 Århus C

 8713 4035

 sundhedscenter@mag3.aarhus.dk

Åbningstider: man.13-19, ti-fre. 09.30-15.00

 www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter

SUNDHEDSSAMTALE FOR PERSISK-, TYRKISK-, SOMALISK- OG ARABISKTALENDE BORGERE



Har du brug for en snak om din sundhed? Vil du ændre en eller flere vaner i forhold til rygning, kost, alkohol eller motion? Kom ind og få en samtale om, hvordan du kommer i gang.


Foruden dansk kan vi tilbyde samtaler på persisk, tyrkisk, somalisk og arabisk. Ud over vejledning om livsstilsemner fx kost, rygning, alkohol og motion, kan vi guide videre til andre sundhedsfremmende tilbud i offentligt, frivilligt eller privat regi.


Pris

Tilbuddet er gratis


Flere oplysninger

SundhedsCenter Århus Vest
Gudrunsvvej 80, st.
8220 Brabrand

 8713 2630

 sundhedscenter@mag3.aarhus.dk

Åbningstider:
tirsdag, onsdag, torsdag 09.00-15.00

 www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter

Abdenbi Sahel er sosu-assistent på Lokalcenter Gellerup, hvor han blandt andet hjælper til som tolk på "store influenza-vaccinationsdag".
Foto: Niels Åge Skovbo



DIABETESKOLE FOR TYRKISK-, ARABISK- OG SOMALISKTALENDE BORGERE




Hvis du har diabetes, kan du deltage i Diabetesskolen på SundhedsCenter Århus Vest i Gellerup. Her vil du få større viden om din sygdom og få strategier til at omlægge vaner, så du lærer at leve med diabetes i dagligdagen. Du kan også udveksle erfaringer med andre diabetikere.


Du skal have en henvisning fra din egen læge for at gå på diabetesskolen i Sundhedscenter Århus Vest. Der er separate hold for kvinder og mænd. Kurset foregår på dansk og tyrkisk/arabisk/somalisk.


Pris

Tilbuddet er gratis. Du skal have en henvisning fra din læge.

Flere oplysninger


 SundhedsCenter Århus Vest
Gudrunsvvej 80, st.
8220 Brabrand

 8713 2630

 sundhedscenter@mag3.aarhus.dk

Åbningstider:

tirsdag, onsdag, torsdag 09.00-15.00

 www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter

TILBUD TIL MENNESKER MED KOL, HJERTE-/KARSYGDOMME ELLER DIABETES TYPE 2




De fleste af os ved, hvad vi skal gøre for at bevare vores helbred. Det svære er at få det gjort! På dette kursus arbejder du med at finde din motivation og træffe beslutning om, hvilke vaner du vil forandre, og du finder strategier til at gennemføre dine beslutninger. Du skal have eller være i risiko for diabetes type 2, hjerte/karsygdom eller KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom), og du skal henvises af din egen læge.


Kurset varer 12 uger, 2 timer hver uge. Indholdet er en kombination af undervisning, erfaringsudveksling og træning. På kurset arbejder du med dine egne mål. Undervisningen varetages af sundhedsprofessionelle.

Pris

Tilbuddet er gratis. Du skal have en henvisning fra din læge.


Flere oplysninger


 SundhedsCenter Århus
Jægergårdsgade 97, 1. sal
8000 Århus C

 SundhedsCenter Århus Vest
Gudrunsvvej 80, st.
8220 Brabrand


Åbningstider: man.13-19, ti-fre. 09.30-15.00


Åbningstider: tir., ons., tors. 09.00-15.00


 8713 4035

 8713 2630

 sundhedscenter@mag3.aarhus.dk

 sundhedscenter@mag3.aarhus.dk

 www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter

 www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter

LÆR AT LEVE MED EN KRONISK SYGDOM



Lider du eller en af dine nærmeste af kronisk sygdom? Er du kørt fast, og synes du, at sygdom fylder meget i dit liv?


På kurset kan du få inspiration til at leve et mere aktivt liv og blive bedre til at håndtere de udfordringer og vanskeligheder, kronisk sygdom ofte fører med sig. Det kan være smerter, træthed og bekymringer for fremtiden.


Kurset tager 6 uger med en ugentlig mødegang á 2 ½ time. Instruktørerne på kurset har selv en kronisk sygdom.

Pris

Tilbuddet er gratis. Henvisning fra egen læge er ikke nødvendig.


Flere oplysninger


 SundhedsCenter Århus
Jærgårdsgade 97, 1. sal
8000 Århus C


 SundhedsCenter Århus Vest
Gudrunsvej 80, st.
8220 Brabrand


Åbningstider: man.13-19, ti-fre. 09.30-15.00


Åbningstider: tir., ons., tors. 09.00-15.00


 8713 4035

 8713 2630

 sundhedscenter@mag3.aarhus.dk

 sundhedscenter@mag3.aarhus.dk

 www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter

 www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter

SUNDHEDSKURSER FOR FYSISK INAKTIVE ELLER OVERVÆGTIGE BORGERE





SundhedsCenter Århus tilbyder borgere, der er fysisk inaktive eller har en BMI på mere end 30, hjælp til at ændre vaner med fokus på kost, motion, rygning og alkoholvaner, så du undgår at udvikle livsstilssygdomme. Gennem teoretisk og praktisk undervisning får du redskaber til at arbejde med personlige sundhedsmål og ændring af vaner. Undervisningen varetages af sundhedsprofessionelle.

Pris

Tilbuddet er gratis. Du kan henvende dig direkte til SundhedsCenter Århus eller blive henvist af din læge.


Flere oplysninger

 SundhedsCenter Århus
Jærgårdsgade 97, 1. sal
8000 Århus C

 8713 4035

 sundhedscenter@mag3.aarhus.dk

Åbningstider: man.13-19, ti-fre. 09.30-15.00

 www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter



*Vi vil gi' Århus et KRAM
Foto: Jonna Fuglsang Keldsen*

SUNDHEDSKLINIKKERNE VED

LOKALCENTRENE



Sundhedsklinikkerne har til formål at afhjælpe problemer med dit helbred og at inspirere til et aktivt liv.

I Sundhedsklinikken kan du:

- Få individuel vejledning om helbreds spørgsmål
- Få udført sygeplejeopgaver som sårbehandling, skift af kateter, udredning af vandladningsproblemer, blodtryksmåling, medicindosering, lægeordineret indsprøjtninger, antabusbehandling m. v.
- Få kendskab til muligheder for aktiviteter og træning
- Få hjælp til livsstilsændringer f.eks. rygestop, motions- og kostvejledning, vægtkontrol.
- Evt. møde andre mennesker og få et netværk gennem lokalcentrets mange aktiviteter.

I sundhedsklinikken er der et tæt samarbejde med andre fagpersoner i lokalcenteret med specialviden indenfor træning og aktivitet, demens, sårpleje, kost og vandladningsproblemer.

Henvisning er ikke nødvendig for at komme i sundhedsklinikken.

Pris

Det er gratis for borgerne at henvende sig i en sundhedsklinik for råd og vejledning.

Flere oplysninger

Der er 31 sundhedsklinikker i Århus Kommune. De fleste sundhedsklinikker er placeret på lokalcentrene. På nedenstående hjemmeside findes en liste over alle lokalcentre. Under det enkelte lokalcenter kan du se sundhedsklinikkens åbningstid.

 www.aarhuskommune.dk/borger/aeldre/lokalcentre

ONLINE GRATIS TILBUD OM KLUBHUS FOR BØRN OG UNGE




Cyberhus.dk rådgiver via chat og e-mail børn og unge om alt fra sex, stoffer, alkohol til det gode ungdomsliv. I Cyberhus skal det være muligt for børn og unge at finde rådgivning og selv komme med deres holdning til det at være ung lige nu.

På Cyberhus.dk kan du chatte eller skrive med en voksen rådgiver, som er vant til at tale med børn og unge.

Cyberhus.dk er skabt ud fra de unges egne præmisser og behov, og du kan vælge at være anonym. Medarbejderne i Cyberhus.dk har tavshedspligt, så du kan tale med dem om alt det, der optager dig. Også det, der er svært.

Du finder os på nettet.

Flere oplysninger

 www.cyberhus.dk

RÅDGIVNING OM VANSKELIGHEDER I UNGDOMSLIVET



Ungekontakten i Ungdomscentret er et tilbud til unge under 18 år, der har brug for rådgivning om vanskeligheder i ungdomslivet. Har du eller en af dine venner brug for nogen at tale med? Ring eller kom ind fra gaden. Du kan være anonym.

Mange unge henvender sig f.eks. om problemer i forhold til familie, skole, venner, uddannelse, kriminalitet, misbrug, spiseforstyrrelser, cutting eller andre ting, der kan gøre, at man oplever, at hverdagen bliver uoverskuelig. Hvis du har vanskeligheder, der kræver mere end rådgivning, kan vi hjælpe dig videre til Ungdomscentrets tilbud til unge. Rådgivningen foretages af professionelle socialfaglige rådgivere.

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger



Ungdomscentret
Sønder Allé 33
Postbox 687
8100 Århus C



8940 3183



www.aarhuskommune.dk/uc



www.cyberhus.dk/aarhus

Åbningstider:

Hverdage 9-15, torsdag til 17.30

Uden for åbningstiden kan du ringe til Socialvagten, tlf. 86123755 alle årets dage fra 16-24

SUNDHEDSPERSONALE PÅ SKOLERNE



I Århus Kommune er der 100 sundhedsplejersker og læger. Ethvert barn, ung og forælder er velkommen til at henvende sig med spørgsmål om sundhed. Find flere oplysninger om sundhed på skolerne på Århus Kommunes hjemmeside.

Flere oplysninger



www.vst-aarhus.dk, se under Videnscenter for Sundhed og Trivsel

SPØRG OM TÆNDER



Tilbud til børn og unge op til 17 år om gratis undersøgelse og tandbehandling. Læs om alle tilbud på tandplejenaarhus.dk.

Børn, unge og forældre er altid velkomne til at kontakte Tandplejens 50 lokale klinikker med spørgsmål om tænder og tandpleje. I Tandplejens babycafe på tandplejenaarhus.dk kan forældre til de helt små børn også stille spørgsmål/få gode råd via e-mail.

Pris

Tilbuddet er gratis

Flere oplysninger

Hanne Fuglsang Nielsen, kommunikationsmedarbejder, Tandplejen Århus



8940 3865



hfn@aarhus.dk



www.tandplejenaarhus.dk

WORKSHOP: VELVÆRE PÅ ARBEJDSPLADSEN



I workshoppen "Av min arm" får du mulighed for sammen med dine kolleger at forebygge gener og de belastningsskader, der kan opstå i forbindelse med dit arbejde f.eks. smerter og spændinger i nakke, skulder, ryg og arme, hovedpine, manglende koncentration og uro i kroppen.

Du bliver inddraget aktivt, idet der undervejs i workshoppen er øvelser, du selv skal udføre.

Workshoppen henvender sig specielt til ansatte, der arbejder inden for social- og sundhedssektoren, inden for småbørns- og børneområdet, der har meget løft, samt ansatte der har meget pc-arbejde.

Tidsforbrug: Afhængig af behov og ønsker fra arbejdspladsen.

Pris

Aftales med konsulenten

Flere oplysninger

Jonna Winther, projektleder, Folkesundhed Århus.



jowi@aarhus.dk



5157 6467

*Marselisborgskoven er et rigtigt godt sted til en løbetur
Foto: Niels Åge Skovbo*





Det største årlige motionsevent i Århus for arbejdspladser er DHL-stafetten, hvor tusindvis af kolleger samles til motion og hygge.
Foto: Niels Åge Skovbo



REGISTER

A

Afløsning og aflastning 39
Afrødite Sport 19
Afspænding og massage 21
Alkoholbehandling 13
Alkoholbehandlingen Århus 13, 14
Alkoholbehandling til familier 14
Alkoholrågivning til gravide 14
arbejdsplads 4, 8, 11, 21

B

Babysvømning i varmtvandsbassin 24
Behandling af unge for misbrug 15
Behandling af voksne for stofmisbrug 15
Besøgsven 44

C

Cafe for ensomme ældre 43
Café til mennesker med demens 40
Center for Misbrugsbehandling 15
Center for rådgivning - Demens Caféen 40
Cyberhus.dk 4, 27, 31, 51

D

Dans for seniorer 28
Diabetesskole for tyrkisk-, arabisk- og somalisktalende borgere 48

F

Familiegrupper 36
Familiehuset 17
Frivillighuse 42
Frivillighus for handicappede 43
Få lagt et gratis træningsprogram 20

G

Gadeklinik til misbrugere og socialt udsatte 16
Globus 1 - et multiaktivitetscenter 29
Grøn mad 5
Gåture for alle 25

H

Hercules Sport 19
Herremad 5
Hjælp til rygestop i Bazar Vest 11

Hospitalsbesøgsven og patientstøtter 40

I

Idræt for seniorer 27
Idræt og trivsel 19
Idræt på banen 28
Idrætstilbud til alle 19
Idrætstilbud til socialt udsatte borgere 28
Idræt til borgere med psykiske lidelser 28

K

KlosterCaféen 43

L

Langenæs HandicapCenter 43
Lær at leve med en kronisk sygdom 49

M

Madhold for ældre der har mistet en samlever 5
Madklubber for ældre 5
Madklubber for ældre mænd 5
Motion på arbejdspladsen 21
Motionstilbud til motionsuvante borgere 20
Motionsven 25
Måling af kulilte 11

O

Online gratis tilbud om klubhus for børn og unge 51
Online rådgivning om kost for børn og unge 4
Online rådgivning om motion for børn og unge 27
Online rådgivning om sex for unge 31

P

Pensionistsvømning i varmtvandsbassin 22

R

Rygestopkurser på somalisk, arabisk og tyrkisk 10
Rygestopkurser til arbejdspladser 8
Rygestoptilbud til borgere i Århus Kommune

Rygestopvejledning til ungdoms-uddannelserne 10

Rygestopvejledning til unge 10

Rygtræning på arbejdspladsen 21

Rådgivning om vanskeligheder i ungdomslivet 52

S

Samtalegrupper for børn og unge af forældre med en sindslidelse 38

Selvhjælpsgrupper 36

Seniorcentret Saxild Strand 38

Sorggrupper 34

Sorggrupper for børn og unge 35

Sorggrupper for ældre 34

Sport for overvægtige børn og unge 19

Spørg om tænder 53

Stress i en travl hverdag 39

SundhedsCenter Århus 20, 46, 48, 49

SundhedsCenter Århus Vest 10, 46, 48, 49

Sundhedsfremmende og forebyggende døgnophold for ældre 38

Sundhedsklinikkerne ved lokalcentrene 51

Sundhedskurser for fysisk inaktive eller overvægtige borgere 49

Sundhedspersonale på skolerne 52

Sundhedssamtale på persisk, tyrkisk, somalisk og arabisk 46

Sundhedssamtale til alle 46

Svømning i varmtvandsbassin for førtidspensionister 24

Svømning i varmtvandsbassin for gravide 24

Svømning i varmtvandsbassin for mennesker med helbredsmæssige problemer 22

T

Tandplejen Århus 6, 53

Tilbud til gravide stofmisbrugere og stofmisbrugere med børn 16

Tilbud til mennesker med KOL, hjerte-/karsygdomme eller diabetes type 2 48

U

Udstillinger om kost til daginstitutioner og skoler 6

Ungdomscentret 15, 52

V

VIGØR 20

villedu.dk 31

Vægttab på arbejdspladsen 4

W

Workshop: Velvære på arbejdspladsen 53

Å

Åben rådgivning om alkohol 13

Århus Fodslaw 25

REDAKTION: Klaus Bødskov, Janne Als Johnsen, Anders Gejl **KONTAKT:** ange@aarhus.dk

FORSIDEFOTO: Jonna Fuglsang Keldsen

TRYK: Chronografisk A/S

OPLAG: 13.000

Marts 2010

Pjecen revideres og genoptrykkes hvert andet år

Læs mere om sundhed: www.aarhuskommune.dk/borger/sundhed-og-sygdom