



## SundhedsCenter Århus

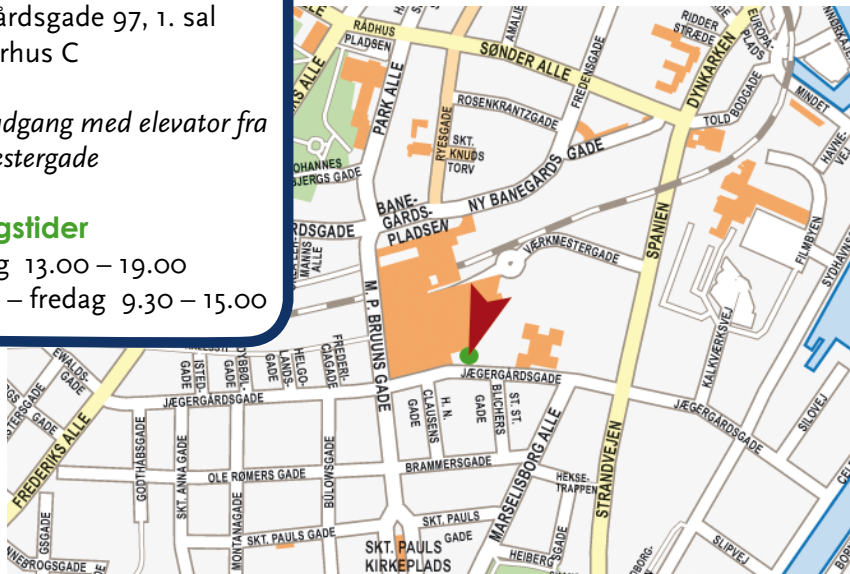
Jægergårdsgade 97, 1. sal  
8000 Århus C

Der er adgang med elevator fra  
Værkmestergade

### Åbningstider

Mandag 13.00 – 19.00

Tirsdag – fredag 9.30 – 15.00



©Århus Kommune. Teknik og Miljø. Informatikområdet. November 2006.

Det sundhedsprofessionelle team i  
SundhedsCenter Århus består af  
sygeplejersker, fysioterapeuter, socialrådgiver  
og diætist.



# SundhedsCenter Århus



Sundhed  
Vaner  
Motivation  
Forandring



# Sundhed for dig med kronisk sygdom

## Kursusforløb med lægehenvielse for dig med KOL, hjerte-/karsygdom eller diabetes type 2

De fleste af os ved, hvad vi skal gøre for at leve sundt - det svære er at gøre det!

Vi tilbyder et forløb, der strækker sig over et år, og sætter fokus på at leve et sundt liv med kronisk sygdom.

På selve kurset som varer 12 uger arbejder du med at finde din motivation og træffe beslutning om, hvilke vaner du vil forandre. Du finder strategier til at gennemføre dine beslutninger og fastholde forandringerne. Kurset indeholder desuden teoretisk undervisning i emnerne, kost, fysisk aktivitet og sygdomsforståelse.

Hver kursusgang varer 2 timer med 1 times undervisning/erfaringsudveksling og 1 times træning.

Undervisning og træning varetages af sundhedsfagligt personale.

## Patientuddannelse - Lær at leve med kronisk sygdom

Lider du eller din 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.

Kurset varer 6 uger med en ugentlig mødegang á 2½ time.

Instruktørerne på kurset har selv en kronisk sygdom.

# Sundhed for alle

## Sundhedssamtale til alle

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.

Du behøver ikke ringe og bestille tid.

## Rygestopkursus

Få støtte til en god forberedelse og fastholdelse 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.

## Åbne sundhedskurser – fokus på sundhed

SundhedsCenter Århus udbyder løbende sundhedskurser for fysisk inaktive og/eller overvægtige borgere i Århus Kommune.

Her får du hjælp til at ændre kost- og motionsvaner.

## Øvrige aktiviteter

Vi udvikler løbende nye tilbud og deltager i forskellige projekter, kampanjer og arrangementer sammen med vore mange forskellige samarbejdspartnere.

## Fælles for kurserne

Det er gratis at deltage på de forskellige kurser, dog opkræves et mindre beløb til mapper, kopier o.lign.

Kurserne startes løbende.

Sundhed  
Vaner  
Motivation  
Forandring

### Yderligere information

[www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter](http://www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter)

Telefon: 8713 4035

[sundhedscenter@mag3.aarhus.dk](mailto:sundhedscenter@mag3.aarhus.dk)

