

GRAVID OG SUND SAMT EFTERFØDSELSTRÆNING

Gravid og Sund

- Kommunal indsats under Folkesundhed Aarhus
- Indsatsen tilbydes gravide bosiddende i Aarhus Kommune med et BMI ≥ 27 (før graviditet) og har fokus på den gravides og familiens sundhed og trivsel
- Der er mulighed for at deltage på et:
 - o 6-ugers forløb (enten fysisk eller virtuelt)
 - På mødegangene er der lige dele dialogbaseret undervisning og fysisk aktivitet. De gravides partnere (eller en anden pårørende) inviteres med på 1 af mødegangene.
 - Forløbet foregår på Folkesundhed Aarhus, afdeling Frydenlund (Høgevej 25B, 8210 Aarhus V).
 - Der er mulighed for deltagelse onsdage 10-13 eller torsdage 17-19.30
 - o Individuelt forløb - tilpasses den enkeltes ressourcer.
 - o Digitalt forløb
- Der er desuden mulighed for at få hjælp til at finde en bevægelsesform, der passer den enkelte og mulighed for at få et aktivitetspas (værdi 1.000 kr.)
- Forløbene varetages af en erfaren jordemoder og enkelte bevægelsesaktiviteter varetages af en erfaren fysioterapeut
- Du kan læse mere om indsatsen [her](#)



Efterfødselstræning

- Et tilbud i civilsamfundet, som er blevet til via samskabelse
- Mulighed for deltagelse i et år med selvvalgt opstart
- Pris: 900 kr., men med mulighed for at få et aktivitetspas (dvs. at aktiviteten bliver gratis ved henvisning til et aktivitetspas)
- Underviser: Fysioterapeutstuderende
- Foregår på Høgevej 25B, 8210 Aarhus V.
- Du kan læse mere om tilbuddet [her](#).



Du kan henvise til Gravid og Sund og Efterfødselstræning, hvis borger:

- Ønsker at deltage på 'Gravid og Sund' (Gruppeforløb, Digitalt forløb eller Individuelt forløb)
- Har behov for aktivitetspas til 'Efterfødselstræning'

Sådan gør du:

Gå ind i Medcom, tryk ny besked, tryk på TIL og under favoritter finder du

5790000160921	193071000016008	sorkode	Aarhus Kommune	Sundhedscenter	Folkesundhed Aarhus Midt	8000	Ja
---------------	-----------------	---------	----------------	----------------	--------------------------	------	----

For mere information, kan du kontakte:

Jane Klode

Mail: jankl@aarhus.dk

Mobil: 24 78 31 94