

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

Vil du være mere fysisk aktiv?

Har du brug for en at følges med? Eller har du brug for økonomisk hjælp til at betale kontingent? Her kan du læse mere om forskellige muligheder.

Folkesundhed Aarhus

Har du brug for en hjælpende hånd til en sund hverdag og hjælp til konkrete sundhedsudfordringer?

Folkesundhed Aarhus har tilbud om sundhedsforløb til borgere i aldersgruppen 18-65 år. Sundhedsforløbene og vejledningen er gratis, forudsætter ikke lægehenviisning og de kan tilpasses individuelt.

Der findes flere forskellige sundhedsforløb, det kan fx være:

- Sammen om mad og bevægelse, - for dig, der er uden for arbejdsmarkedet og har sundhedsudfordringer som barriere for beskæftigelse. Forløbet har fokus på, hvordan du tager de første skridt mod sundere motions- og kostvaner, en sundere livsstil og deltagelse i fællesskaber. Det kræver bare, at du er motiveret. På forløbet er der fokus på at bygge bro til andre relevante og interessante foreninger og tiltag.
- Smerter i lænderyggen. Det er et gruppe-træningsforløb til dig, der lever med smerter i lænden. Målet er at give dig et så aktivt hverdagsliv som muligt, hvor træning og bevægelse er en naturlig del af din dagligdag.
- Depressionsforløb. Hvis du er blevet sygemeldt for nylig og er parat til at deltage i et gruppeforløb med oplæg, øvelser og aktiv dialog sammen med andre. Fokus er at give dig viden og værktøjer til at kunne håndtere den situation, du befinder dig i.
- Stressforløb. Hvis du er blevet sygemeldt for nylig og er parat til at deltage i et gruppeforløb med oplæg, øvelser og aktiv dialog med andre. Fokus er viden og værktøjer til at kunne håndtere den situation, du befinder dig i.
- Rygestop, hvis du ønsker at blive røgfri. Rygestoprådgivningen foregår i en gruppe og det er ikke et krav, at du er røgfri, når du starter på kurset.
- Alkoholsamtaler og -kurser, hvis du har gjort dig tanker om dine alkoholvaner, eller hvis du er bekymret for nogen, der står dig nær, så er der et tilbud om individuelle anonyme samtaler og kurser.

Folkesundhed Aarhus består af flere afdelinger, der ligger placeret forskellige steder i byen.

Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus på tlf. 87 13 40 35, sende en mail på folkesundhed@mso.aarhus.dk eller læse mere om alle sundhedsforløbene på Folkesundhed Aarhus' hjemmeside: <https://folkesundhed.aarhus.dk/>

Aktivitetspas for voksne

Når du har deltaget i et forløb i et af Folkesundhed Aarhus' afdelinger og gerne vil være medlem af en forening, så har du mulighed for at få økonomisk tilskud til kontingentet. Der er mulighed for at få et Aktivitetspas på op til 1.000 kr., som kan dække kontingentet for de foreningsaktiviteter, du gerne vil deltage i.

Du kan dyrke lige præcis den aktivitet, du ønsker - uanset om det er i en forening eller på en aftenskole. Det kan fx være svømning, foreningsfitness eller gymnastik - det vigtigste er, at du finder det, du har lyst til at gå til.

Frivillige foreningsbrobyggere

Udover at Folkesundhed Aarhus tilbyder mange forskellige sundhedsforløb og muligheden for at få økonomisk støtte til kontingentet, får du også muligheden for at få følgeskab til foreningslivet af en frivillig foreningsbrobygger i max seks måneder.

Det er dig, der vurderer, om det kan være en støtte for dig at følges med en anden i en periode og om det kan hjælpe dig til at holde fast i nye vaner. Det kan være en støtte til at finde det rigtige tilbud og navigere i foreningslivet.

Det kan være en hjælp til at finde ud af alt det praktiske fx. indmeldelse, følge dig til aktiviteten og tilbyde et fællesskab i opstarten.



Frivilligcenter Aarhus

I Frivilligcenter Aarhus kan de hjælpe dig med at finde en aktivitet, der passer til dig. De kan også hjælpe dig med at finde en forening, der passer til dine ønsker og behov. Og de hjælper dig, når du skal kontakte foreningen og følgeven.dk

Ring til Frivilligcenter Aarhus på tlf. 60 24 52 66, besøg dem på adressen Sønder Allé 33, 8000 Aarhus C eller send dem en mail på post@frivilligcenteraarhus.dk

Du kan også udfylde kontaktformularen på hjemmesiden <https://foelgeven.dk/kontakt>, så vender de tilbage til dig.

Følgeven

Du kan henvende dig til Følgeven.dk, som har en gruppe af frivillige følgevenner, og kan hjælpe med at finde en, der deler din interesse og som gerne vil slå følgeskab med dig. Følgeskabet kan vare i max seks måneder og du kan måske få dækket dine kontingentudgifter.

Du skal være fyldt 18 år, bo i Aarhus Kommune og have en psykisk sårbarhed eller være i en socialt udsat situation. Den aktivitet, du vælger, skal foregå i en almen forening, dvs. en forening, som alle kan melde sig ind i.

Ring til Kelly aagaard på tlf. 51 91 92 64 eller send hende en mail på ka@frivilligcenteraarhus.dk.



Genlydaarhus.dk

Genlydaarhus.dk er en digital opslagstavle. På genlydaarhus.dk kan du selv oprette opslag eller finde invitationer fra andre, der gerne vil mødes om fælles interesser, finde fællesskaber og nye bekendte. Du kan også finde invitationer fra klubber og foreninger, der gerne vil have flere med.

Vil du gerne møde nye mennesker? Leder du efter en at gå tur med eller drikke kaffe med? Mangler du en tennismakker eller synes du også, at cykelturen er hyggeligere, hvis du har en at følges med? Så find eller skriv et opslag på www.genlydaarhus.dk. Det er gratis at oprette dig som bruger.



