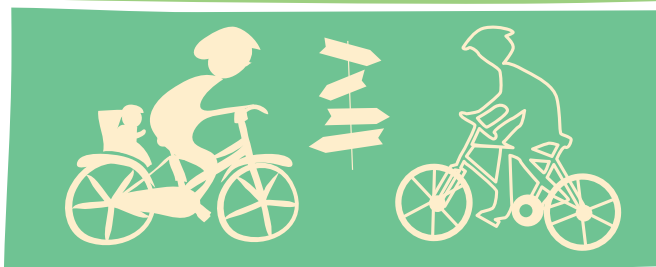
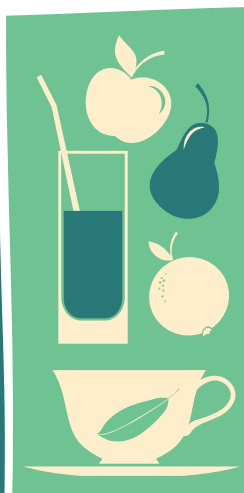




SAMMEN OM NYE VANER



SAMMEN OM NYE VANER

Vil du være med?

For dig med en psykisk lidelse eller sårbarhed

I "Sammen om nye vaner" har du mulighed for, i fællesskab med en lille gruppe på op til 10 deltagere, at få hjælp og opbakning til at leve sundere.

Vi mødes i gruppen to dage om ugen. Den ene dag laver vi mad sammen og ser nærmere på sund kost. Den anden dag i ugen er vi sammen om forskellige aktiviteter og typer af træning.

Det er vigtigt for os, at du føler dig tryk, så du har overskud til at opleve, hvordan nye bekendtskaber kan bidrage til, at du kan leve sundere og ændre dine vaner.

Forløbet varer 26 uger, og herefter er der mulighed for fortsat støtte.

I "Sammen om nye vaner" vil du møde Jacob, som ved alt om træning, og Charlotte, som ved alt om mad. Vi starter løbende nye forløb op.

Lyder projekt "Sammen om nye vaner" som noget for dig?

Så kontakt os til en uforpligtende snak,

tlf. 30 51 50 30



**ODENSE
KOMMUNE**

*I "Sammen om nye vaner"
kan vi finde på fx:*

CURLING



FORENINGS-
BESØG



SUND MAD
TIL EN 20'ER



NATUR-
FITNESS



BRAIN
FOOD



SUND
FASTFOOD



– og meget mere

SAMMEN OM NYE VANER

Et projektsamarbejde mellem Odense Kommune
og Sundhedsstyrelsen år 2015-2018



**ODENSE
KOMMUNE**

Tlf. 30 51 50 30