

# MOTION OG SAMVÆR FOR BORGERE MED KRONISKE LIDELSER

2024



# Hvad er Motion og Samvær?

**Motion og Samvær er et tilbud om hensyntagende motion til borgere med kroniske lidelser. Bedre kondition, bedre balance og stærkere muskler gør det nemmere at klare sig i dagligdagen, og selv små fremskridt kan give store forbedringer.**

**Motion og Samvær er et samarbejde mellem de lokale patientforeninger, LOF og Sundhedscenter Vesthimmerland.**



## **Aalestrup:**

Mandage på Rosengaarden, Borbergade 30

Kontaktperson: Mie Skals

Tlf.: 40531940

Mail: skalsannemarie@gmail.com

## **Aars:**

Tirsdage i Aktivitetscenteret

Bymidten 15 Aars.

Konaktperson: Eva Winther,

Tlf.: 2322 1012

## **Løgstør:**

Tirsdage på Plejecenter Bøgely, Blindebomsgade 7

Kontaktperson: Eva Winther

Tlf.: 2322 1012

## **Farsø:**

Tirsdage og onsdag i Sundheds-

Kontaktperson torsdage: Ingrid Lützoer Olsen

Tlf.: 3016 4229,

Mail: ilo@vesthimmerland.dk

## **Kun for kræftramte:**

Onsdag i Firkløveren, Hovedgaden 83, V.  
Hornum (ved skolen)

Kontaktperson: Lina Glerup,

Kræftens Bekæmpelse

Tlf.: 2256 4254

Mail: lina.glerup@mail.dk

# Motion og Samvær 1

## - 1 sæson er gratis

- For alle der har en eller flere kroniske lidelser.
- Gratis 1. sæson.
- Ledes af en uddannet instruktør.
- Efter motion er der samvær, kaffe m.v. med egenbetaling.
- Motion og Samvær drives af lokale patientforeninger i samarbejde med LOF og Sundhedscenter Vesthimmerland.
- Tilmelding og yderligere oplysninger hos kontaktpersonen for det enkelte hold. Se midtersiderne.

# Motion og Samvær 2

## - egenbetaling LOF

- Et tilbud om fortsættelse på holdet efter 1 sæson.
- Indhold er præcis det samme - mange af deltagerne er også de samme.
- Drives af LOF i samarbejde med patientforeningerne og Sundhedscentret.
- Tilmelding og yderligere information hos skoleleder Jan Vestergaard på tlf. 24479969 eller [www.lof.dk/vesthimmerland](http://www.lof.dk/vesthimmerland).



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE  
*- lyst til at gøre en forskel*



Sundhedscenter  
Vesthimmerland

