

Aktivitetsoversigt i Ballerup kommunes SundhedsHus, efteråret 2011

AUGUST

Tirsdag den 2.	kl. 15 - 18	Rusmiddelrådgivning
Tirsdag den 2.	Kl. 15.30	Kræft Café rådgivning
Tirsdag den 9.	kl. 15 - 18	Rusmiddelrådgivning
Torsdag den 11.	kl. 13 - 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Mandag den 15.		Opstart af projekt mit liv, dit liv – vores fælles KRAM
Tirsdag den 16.	kl. 15 - 18	Rusmiddelrådgivning
Torsdag den 18.	kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Fredag den 19.	Kl. 9.30	Zumba efterfødsel – LOF (10 gange)
Fredag den 19.	Kl. 11.15	Efterfødseltræning – LOF (10 gange)
Tirsdag den 23.	kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Onsdag den 24.	kl. 19 – 21	Foredrag 10 veje til vægttab – ved ernæringseksperter Per Brændgaard
Torsdag den 25. – onsdag den 31.		Opstart af netværksgruppe for overvægtige
Torsdag den 25.	Kl. 16.30 – 18.30	Motionscafé
Torsdag den 25.	Kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Mandag den 29.	Kl. 14 – 16	Frivillige motionsvenner
Mandag den 29.	Kl. 16.30 – 19.30	Opfølgingsarrangement for tidligere madlavningshold fra Fredegården
Tirsdag den 30.	Kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning

SEPTEMBER

Torsdag den 1.	Kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Torsdag den 1.	8 – 13	Sundhedsplejens kropsexperimentarium – udskolingsforløb Mandage og tirsdage i perioden september – midt oktober
Omkring torsdag den 1.	16 – 20	Hjertehold for borgere der gerne vil vedligeholde den gode livsstil. FOF – mandage
Omkring torsdag den 1.		Opstart af Sundhedsvejledning – mulighed for booking af sundhedssamtaler.
Omkring torsdag den 1.		Motionscafé som et ugentligt tilbud hver torsdag
I løbet af måneden		Opstart af madlavningshold ifm. projekt mit liv, dit liv – vores fælles KRAM i samarbejde med kompetencecentret
I løbet af måneden		September opstart af Motion og Kost i dit SundhedsHus i samarbejde med Træning & Aktivitet
Tirsdag den 6.	Kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Onsdag den 7.	Kl. 16:30-18:30	Rygestopkursus nr. 35
Torsdag den 8.	Kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus

Lørdag den 10.	Kl. 9 – 14	Temadag Rygestop for unge. Samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og Ballerup kommune
Tirsdag den 13.	Kl. 16.30 – 19.30	Madlavningskursus for familier fra Fredegården
Tirsdag den 13.	Kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Onsdag den 14.	Kl. 16.30 – 18	Rygestopkursus
Torsdag den 15.	Kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Tirsdag den 20.	Kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Onsdag den 21	Kl. 16.30- 18	Rygestopkursus
Onsdag den 21.	Kl. 19.	Foredrag: Bliv din egen sukkersherif – ved Vibeke Lund
Torsdag den 22.	kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Fredag den 23.	Kl. 9 – 11:30	Livsgnisten
Tirsdag den 27.	kl. 16.30 – 19.30	Madlavningskursus for familier fra Fredegården
Tirsdag den 27.	kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Onsdag den 28.	Kl. 16.30	Rygestopkursus
Torsdag den 29.	Kl. 16.30	Rygestopkursus
Torsdag den 29.	kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Fredag den 30.	Kl. 9 – 11:30	Livsgnisten

OKTOBER

I løbet af måneden		Opstart projekt "Sundhed på dit Sprog"
Lørdag den 1.	11 - 14	Åbent Hus for borgerne
Tirsdag den 4.		Kræft café for patienter og pårørende
Tirsdag den 4.	kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Onsdag den 5.	kl. 19 – 21	Foredrag med Søren Lange og Michael Bitsch: Det helbredende køkken
Onsdag den 5.	Kl. 15 - ?	Diabetesforeningen - foredrag om fødder og diabetes
Torsdag den 6.	kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Torsdag den 6.	kl. 16.30 – 18.30	Motionscafé
Fredag den 7.	Kl. 9 – 11:30	Livsgnisten
Tirsdag den 11.	kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Torsdag den 13.	kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Torsdag den 13.	kl. 16.30 – 18.30	Motionscafé
Fredag den 14.	Kl. 9 – 11:30	Livsgnisten
Tirsdag den 18.	kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning

Torsdag den 20.	kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Torsdag den 20.	kl. 16.30 – 18.30	Motionscafé
Fredag den 21.	Kl. 9 – 11:30	Livsgnisten
Tirsdag den 25.	kl.16.30 – 19.30	Madlavningskursus for familier fra Fredegården
Tirsdag den 25.	kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Onsdag den 26.	Kl 16 - 18	SIND – åbent arrangement
Torsdag den 27.	kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Torsdag den 27.	kl. 16.30 – 18.30	Motionscafé
Fredag den 28.	Kl. 9 – 11:30	Livsgnisten

NOVEMBER

Tirsdag den 1.	kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Torsdag den 3.	kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Torsdag den 3.	kl. 16.30 – 18.30	Motionscafé
Fredag den 4.	Kl. 9.30	Zumba efterfødsel - LOF (10 gange)
Fredag den 4.	Kl. 11.15	Efterfødselstræning – LOF (10 gange)
Fredag den 4.	Kl. 9 – 11:30	Livsgnisten
Tirsdag den 8.	kl.16.30 – 19.30	Madlavningskursus for familier fra Fredegården
Tirsdag den 8.	kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Torsdag den 10.	kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Torsdag den 10.	kl. 16.30 – 18.30	Motionscafé
Torsdag den 10.	Kl. 19.	Foredrag: Særligt sensitive mennesker – ved psykolog Lise August
Fredag den 11.	Kl. 9 – 11:30	Livsgnisten
Tirsdag den 15.	kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Torsdag den 17.	kl. 13 – 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Torsdag den 17.	kl. 16.30 – 18.30	Motionscafé
Fredag den 18.	Kl. 9 – 11:30	Livsgnisten
Tirsdag den 22.	kl.16.30 – 19.30	Madlavningskursus for familier fra Fredegården
Tirsdag den 22.	kl. 15 – 18	Rusmiddelrådgivning
Torsdag den 24.	kl. 13 - 15	Sundhedsplejens Åbent Hus
Torsdag den 24.	kl. 16.30 – 18.30	Motionscafé
Fredag den 25.	Kl. 9 – 11:30	Livsgnisten

Tirsdag den
29.

kl. 15 – 18

Rusmiddelrådgivning

Kalenderen udvikler sig løbende ligesom en række aktiviteter er under planlægning.

Diabetes – og Gigtforeningen vil gerne sætte fokus på sund kost og der skal planlægges et forløb for dem henover efteråret. Datoer og indhold er endnu ikke konkretiseret.

Ballerup Multikulturel forening har henvendt sig og forespurgt om muligheden for madlavningshold i undervisningskøkkenet, men der foreligger endnu ikke konkrete datoer.

Vi er i dialog med sundhedsplejen om et samarbejde om en indsats for overvægtige børn, ligesom der forventes et kostprojekt i Støberiet .