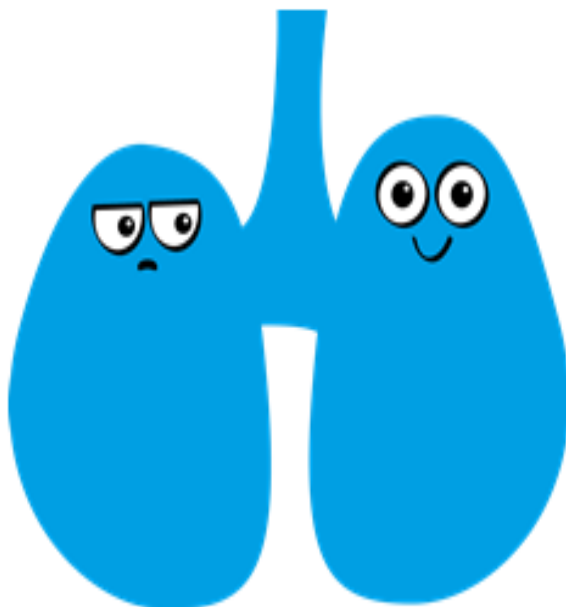


KOL



**Et tilbud om motionsfællesskab
og socialt netværk**



Har du KOL og lyst til at motionere?

Fysisk træning kan være med til at mindske de symptomer lungesygdommen giver dig og gøre at du kan mere i dagligdagen. En forbedret kondition og muskelstyrke giver desuden en bedre vejrtrækning og dermed mere velvære og tryghed.

Hvor foregår det?

På Tavlhøjcentret og i Seniorhuset I.P.Schmidt i Fredericia har du mulighed for at deltage i et motionsfællesskab sammen med andre der har sygdommen KOL.

Hvad går det ud på?

Du følger dit eget træningsprogram på et hold sammen med andre, der har KOL. Træningsprogrammerne er udarbejdet af fysioterapeuter og består af fælles opvarmning og individuel konditions- og styrketræning bl.a. i maskiner.

Der er flere tovholdere på hvert hold, der selv har KOL og deltager i træningen. Tovholderne kan hjælpe dig med at komme i gang.

Hvordan kommer jeg i gang?

- Du skal have diagnosen KOL.
- Kontakt Fredericia Kommunes Træning & Forebyggelse på tlf.nr.: 7210 6058
Mail: traenogforebyg@fredericia.dk
- Du skal selv sørge for transport.
- Træningstilbuddet er gratis, men du skal købe aktivitetskort til aktivitetscentret.

Har du lyst til at være med i en netværksgruppe for mennesker med en lungesygdom og deres pårørende?

I Netværksgruppen er omdrejningspunktet det sociale fællesskab, oplevelser sammen med ligesindede og samtidig er dine pårørende/ven/nabo også velkommen.

Netværksgruppens formål at:

- Være sammen med andre
- Skabe større livsglæde
- Modvirke isolation

I netværksgruppen vil vi gerne:

Få oplevelser af social og kulturel karakter sammen med ligestillede. Det kan f.eks. være foredrag, besøg på museum, teatertur, biograftur, udflugter og meget mere.

Få faglig viden, som har relation til det at have en kronisk lungesygdom gennem oplæg ved læge, sygeplejersker, fysioterapeut, socialrådgiver, diætist med mere.

Udveksle erfaringer i forhold til at håndtere kronisk lungesygdom

Har du lyst til at være med eller vide mere?

Kontakt: Solveig Knudsen

Mail: solveigknudsen5@icloud.com

Tlf.nr.: 24 97 61 27

KOL
Sammen Livet Tid Sjøv
Dig Biograf Venner
Hverdagen Foredrag Luft
Lunger Sundhed Mig Naturen
Styrke Vi Energi
Motion Sund Viden

Træning & Forebyggelse

Sundhedshuset · Bygning B, etage 3
Dronningensgade 97 · 7000 Fredericia
Tlf.: 7210 6050 · traenogforebyg@fredericia.dk
www.fredericia.dk

Telefontid: Mandag - fredag,
kl. 08.00 - 09.30 & 12.30 - 13.30

**Fredericia
Kommune**

