

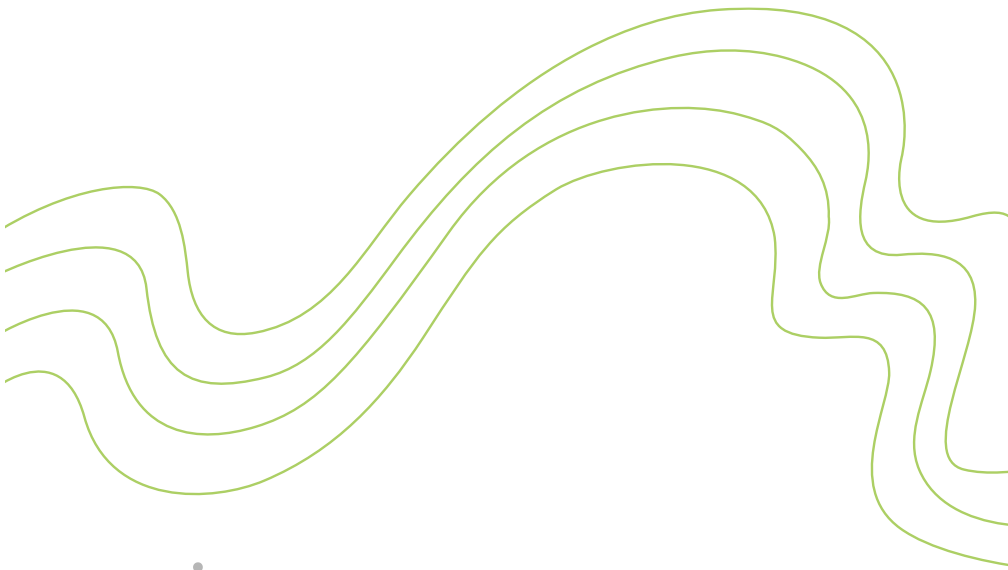


Psykiatrisk Afdeling

---

## Løsninger for livet

om kost og motion



**H:S**

*Hvidovre Hospital*

Hovedstadens Sygehusfællesskab



## Løsninger for livet - om kost og motion

- Har du lyst til at sætte fokus på kost og motion?  
Har du lyst til at få inspiration til en sundere livsstil?  
Så er Løsninger for livet måske noget for dig...

- Løsninger for livet handler om at få det bedre
- Du får en masse konkrete råd og tips om mad og motion
- Løsninger for livet tager udgangspunkt i din egen hverdag
- Du bestemmer selv hvilke vaner du vil ændre.

- **Vi gennemgår 6 emner:**

- Vaner og motivation
- Sund kost
- Medicin
- En aktiv hverdag
- At aktivt liv
- Hvordan kan man bevare motivationen

## Tid og sted

Undervisningen er tilrettelagt over 3 uger fordelt på 6 gange. Mandag og torsdag kl. 10.00 - 11.00 i terapirummet overfor afsnit 804

Næste hold starter: \_\_\_\_\_ dag d. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Du får et kursusbevis

## ■ Deltagerantal

Der er plads til 6 deltagere på hvert hold

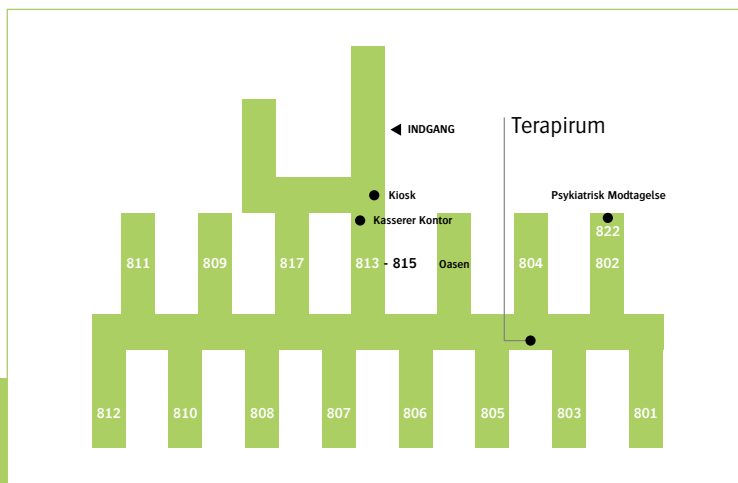
## ■ Undervisere

Fysioterapeut: \_\_\_\_\_

Ergoterapeut: \_\_\_\_\_

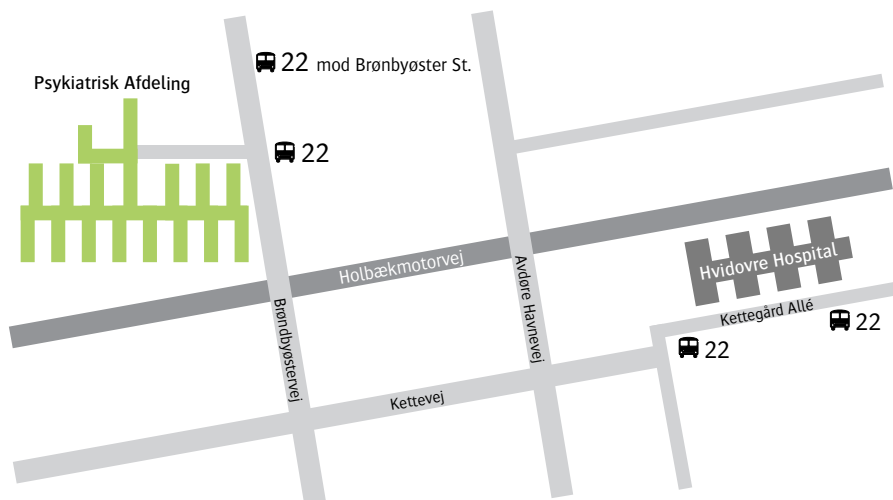
## ■ Hvordan kommer du med på holdet?

Har du lyst til at komme med på et hold, så tal med din kontaktperson på afsnittet, eller en anden fagperson, fx en fysioterapeut, ergoterapeut eller læge.



# Ergo- og fysioterapien

Telefon 36 32 38 66



Hvidovre Hospital  
Psykiatrisk Afdeling  
Brøndbyøstervej 160  
2605 Brøndby  
[www.hvidovrehospital.dk](http://www.hvidovrehospital.dk)