

Sund i september - Program

Ældremesse "Hold balancen – snyd ambulancen"

Tirsdag, den 4.9.2018 kl. 10.00-12.00

Sted: Strien

Fanø Kommune inviterer rollatorbrugere, dårligt gående og dig der har brug for at få styr på balancen til en højskoleformiddag med kaffe, brød, fællessang samt mulighed for at besøge standene:

- **Information om aktivitetsmuligheder** v/Frivillige
- **Balancetræning** v/Fysioterapeut
- **Få viden om ganghjælpemidler og evt. eftersæt din rollator** v/Ergoterapeut og hjælpemiddeltekniker
- **Hvad har balance og mad med hinanden at gøre?** Smagsprøver fra Det danske Madhus og Arla. v/Diætist
- **Hvad er forebyggende hjemmebesøg og hvem får tilbuddet?** v/Forebyggende medarbejder
- **Information om aktivitetsmuligheder i Daghjemmet** v/personalet i daghjemmet
- **Fanø - demensvenlig kommune** - Hvorfor? Hvordan? Hvornår?

Af hensyn til forplejningen kan tilmelding ske til Dorthe Lodberg dl@fanoe.dk tlf. 76 66 08 53 senest d. 3.9. kl.12.00.

Hvis du ikke har fået tilmeldt dig, så er du naturligvis stadig velkommen.

Sundhedstjek

Tirsdag, den 11.9.2018 kl. 14.00-17.00

Sted: Forhallen i Sundhedshuset, Vestervejen 1

Konditest: Kom og få testet din kondition på kondicykel.

Kost og motionsvaner: Få en snak om kost og motionsvaner med Sundhedshusets diætist. Du kan få målt dit BodyMassIndex (BMI), taljemål, fedtprocent. Kend din egen metaboliske alder.

Få målt dit blodtryk: Er blodtrykket for højt slider det på hjertet og øger risikoen for blodpropper.

Test din risiko for diabetes: Testen fortæller dig om din risiko for at have eller udvikle type 2-diabetes. Resultatet vil også vejlede dig i, om du bør gå til læge. Jo før du får stillet en diagnose, jo før kan du komme i behandling.

Dit barns sundhed og trivsel: Få en snak med sundhedsplejersken. Hør om tilbud til overvægtige børn.

Åben anonym rådgivning: Hør om tilbuddet målrettet forældre som har børn under 18 år. Som familie kan I få råd og vejledning til at tackle hverdagens udfordringer.

Inkontinens: Kan det forebygges? Kom og hør om mulighederne for hjælp, hvis du har svært ved at holde på vandet.

Rygestop: Hør om Fanø Kommunes tilbud om hjælp til rygestop eller reduktion.

Nyttehaven: Få "smagsprøver" fra Nyttehaven og hør om dine muligheder for at benytte haven.

Forebyggende hjemmebesøg: Hvad er det? Hvem kan få det? Kom og hør nærmere.

Sund i september - Program

Fanø som demensvenlig kommune: Kom og fortæl hvad du synes kendetegner en demensvenlig kommune.

Alkohol: Fanø Kommune samarbejder med Esbjerg Kommune omkring borgere, der har et overforbrug af alkohol- og/eller andre rusmidler. Kom og mød Fanøs repræsentant og medarbejdere fra Alkoholbehandlingen.

Kom og få en snak om alkoholvaner med Anonyme Alkoholikere: Er du ven med eller pårørende til en, der drikker for meget? Vil du gerne vide hvordan det er at leve ædru? Så har du nu muligheden for at komme til at tale med en alkoholiker, der ikke har drukket i mange år. Det kan lade sig gøre at ændre vanerne. Vi kan fortælle, hvordan vi gør.

Kender du de nyeste retningslinjer for førstehjælp? Lær at anvende en hjertestarter.

Fars køkkenskole – fokus på madpakker
Tirsdag, den 11.9.2018 kl. 16.20 – 19.00

Sted: Fanø Skole

Fars køkkenskole er for fædre og deres børn, der går i 2.-4. klasse.

Sjove og dygtige undervisere sætter gang i køkkenløjerne, hvor du og dit barn/dine børn laver god, sund mad på en sjov måde. Hvis far ikke har mulighed for at komme, er det helt ok, at barnet følges med bonusfar, onkel, bedstefar, eller en anden voksen mand – husk det er kun for mænd!

Fars køkkenskole løber over 5 aftener, hvor vi mødes i skolekøkkenet på Fanø Skole kl. 16.20–19.00 fra september til november 2018.

Tilmelding: <http://www.fanoedk/borger/boern--unge-og-familie/fars-koekkenskole>

Foredrag med Pernille Rosenkrantz-Theil
"Stress rammer individuelt, men løses i fællesskab"
Onsdag, den 12.9.2018 kl. 19.00-20.30

Sted: Sundhedshusets kantine, Vestervejen 1

Pernille Rosenkrantz-Theil præsenterer i sit foredrag den gribende beretning om, hvordan stress blev en faktor i hendes tilværelse. Hvad den betød for hende og hvordan hun kom videre. Opnå redskaber og inspiration til at arbejde med stress og trivsel.

Hør hendes personlige beretning om at gå ned med stress og om at komme tilbage igen. Få inspiration til hvad familie, arbejdsplads og kollegaer kan gøre for at hjælpe den stressramte – og om selv at få fat om tøjlerne i tilværelsen.

Ingen tilmelding – mød bare op. Max 150 deltagere.

Karavanebesøg 0-6 årige
Dato kommer snarest kl. 9.30-13.30

Sted: Fanøhallen, Stadionvej 13, 6720 Fanø

DGI står for dagens program. Gennem leg, musik og dans stimuleres balancesans, muskelsans og lysten til at bevæge sig. Tilbuddet er åbent for hjemmegående forældre med børn i alderen 0-6 år og alle institutioner på Fanø fra 0-6 år.

Kl. 09.30-10.30 Daglejen, vuggestuen og hjemmegående forældre med børn i alderen 0-3 år

Kl. 10.45-11.45 Børnehavebørn fra Odden og hjemmegående forældre med børn i alderen 3-6 år

Kl. 12.30-13.30 Børnehavebørn fra Fanø Børnehave og hjemmegående forældre med børn i alderen 3-6 år

Tilmelding: Bare mød op, det kræver ingen tilmelding.

Ved spørgsmål kontaktes Hanne Holland, tlf. 27284638 eller Email: hjh@fanoedk

Sund i september - Program

Besøgsbabyer på Plejecenteret

Mandag, den 24.9. 2018 kl. 10.30-11.15 i Enghuset.

Sted: Enghuset på Fanø Plejecenter, Sdr. Engvej 2-4

Babyer er livsbekræftende. Babyer skaber smil, hvor de kommer frem. Besøgsbabyer kan skabe glæde og ekstra liv på plejecentret, og derfor vil vi gerne invitere babyer og deres mødre/fædre til en hyggestund på Fanø Plejecenter.

Bare mød op med dit barn, det kræver ingen tilmelding,

Har du spørgsmål kan du kontakte sundhedsplejerske Hanne Holland på hhh@fanoe.dk eller tlf. 27284638

Åben Have – besøg Nyttehaven

Hver tirsdag fra kl. 14.00-16.00 og torsdag fra kl. 19.00-21.00 i september måned

Sted: Ved æ stadion (bag tennisbanerne)

Besøg Nyttehaven, der er en oase, etableret, anvendt og udviklet på tværs af grupper og generationer fx haveinteresserede, frivillige, skolen.

I haven dyrkes grønsager, plantes blomster, eller man bare ser på at græsset gror.

I haven er der tilknyttet "haveværter", der sammen med brugerne gør brug af havens muligheder - sår og høster, pusler om planter, finder på nye tiltag i haven, eller blot nyder haven.

Vel mødt i september

De bedste sundhedshilsner

Fanø Kommune

Sundhed & Administration

Ændringer i programmet kan forekomme.