

Sund i september - Program

Cyklens Venner tilbyder ALLE en tur på DUO cykel

Sted: Sundhedshuset onsdag den 6.9. og 20.9., kl. 15-16 (samt 12.9. ved Sundhedstjek)
Sted: Fanø Plejecenter mandag den 4.9. og 11.9., kl. 15-16

Kom og prøv en DUO cykel. Alle er velkommen.

Der vil også være mulighed for at få information om at blive cykelpilot eller være cykelven.

Sundhedstjek

Tirsdag, den 12.9.2017 kl. 14.00-17.00

Sted: Forhallen i Sundhedshuset, Vestervejen 1

Konditest: Kom og få testet din kondition på kondicykel.

Kost og motionsvaner: Kom og 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: Kom og få en snak med sundhedsplejersken. Hør om Café rend og hop.

Åben anonym rådgivning: Kom om hør mere 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 projektet.

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

Har du spørgsmål om demens? Er du pårørende til en person med demens? Få en snak med Fanø Kommunes Demenskoordinator.

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 (ALFA teamet).

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.

Få en cykeltur på DUO cykel: Mød Cyklens Venner og at få information om at blive cykelpilot eller være cykelven.

Sund i september - Program

Fars køkkenskole

Torsdag, den 14.9.2017 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 ca. en gang om måneden kl. 16.20–19.00 fra september til december 2017.

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

Foredrag med Charlotte Bøving fra "Lægen flytter ind"

torsdag, den 14.9.2017 kl 19.00-20.30

Sted: Sundhedshusets kantine, Vestervejen 1

Mød den kontante, ærlige og direkte læge fra DR2 - programmerne "Lægen flytter ind". Men trods kontantheden er deltagerne fra programmerne alle taknemmelige... Hun gjorde forskellen der fik dem til at ændre deres liv... ! Charlotte vil bla. fortælle sjove anekdoter fra programmerne.

Ingen tilmelding – mød bare op. Max 150 deltagere.

Karavanebesøg 0-6 årige

Tirsdag den 19.9.17 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: hkh@fanoedk

Besøgsbabyer på Plejecenteret

Torsdag den 28.9.2017 kl. 10.30-11.30

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 hkh@fanoedk eller tlf. 27284638

Aktiviteter på Plejecentret

Der arbejdes igen i år på et indgå et samarbejde mellem Fanø Skole og Fanø Plejecenter med henblik for forskellige aktiviteter.

Sund i september - Program

Madpakke værksted for 1. og 2. klasse Fanø Skole

Sammen med skolepædagogen og kommunens diætist går børnene i skolekøkkenet, og laver sund og lækker frokost. Børnene skal have fingrene i maden, og selv anrette og smøre deres frokost. De vil blive udfordret på smag og konsistens, og måske få lyst til at prøve noget helt nyt i madpakken

Åben Have – besøg Nyttehaven

Hver tirsdag fra kl. 14-16 og torsdag fra kl. 18.30-19.30 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.

Rigtige mænd – træningen fortsætter....

Tjek hjemmesiden <https://rigtigemaend.dk/> - her får du tips til at holde formen, hvordan du kommer i gang med løbeture, opskrifter på lækker mad til rigtige mænd mv.