

Livsglædegruppen

med fokus på vægt

Et andet tag på vægttab hvor dine erfaringer inddrages til at lave det perfekte forløb for dig og gruppen.

Opstart: torsdag d.12 marts.

Torsdage kl. 10.00– 11.30. Forløbet er i alt 8 mødedage.

Sted: Frivilligcentret, Estrupgade 4, 1 sal, Silkeborg

Tovholder: Tonny Johansen.

Har du spørgsmål eller vil du være med skal du kontakte Tonny Johansen, 30298674 mellem kl.16 og 18, mail: Tonny.johansen@webnetmail.dk eller Jan Fruerlund, tlf. 24 98 86 16 i dagtimerne.

Hvad er livsglædegruppen

Ideen bag forløbet er at sætte deltageren i centrum for at opnå større livsglæde og kontrol med vægt. De første mødegange vil vi fokusere på livsværdier og efterfølgende bruge det afsæt til at vælge de aktiviteter der gør os glade og aktive.

Forløbets indhold er således noget vi planlægger sammen og hvor vi har mulighed for at trække på forskellige ressourcer. Det er op til gruppen at sammensætte forløbets indhold.

Det vil være muligt at arrangere ekskursioner og lignende.

Via IF Silkesind og ved at trække på relevante ressourcer indenfor sundhed vil det være muligt at få instruktion/undervisning i f.eks.:

- Kost vejledning
- Fysiologi
- Instruktion ved fysioterapeut
- Mulighed for at prøve forskellige idrætsaktiviteter
- Andre relevante fagpersoner der ved noget om livsglæde og/eller vægttab

Målet er at vi finder lige præcis de aktiviteter der giver os allermest lyst til at være aktive. Kun fantasien sætter grænsen. Samtidig er håbet at ændre vaner og øge livsglæde/energi.

