



Oversigt over sundhedstilbud

For borgere bosiddende i Ishøj kommune findes forskellige kommunale sundhedstilbud, som er beskrevet i det følgende. Alle tilbud er gratis med mindre andet er anført.

Indhold

1. ADHD og autisme	2
2. Akut sygepleje	2
3. Alkohol	3
4. Angst.....	3
4. 1. Angstgruppe for børn og deres forældre	3
5. Demens	3
5.1 Demenskoordinatorerne	3
5.2 Demenscafé	3
5.3 Pårørendegruppe	3
6. Diabetes 2.....	3
6.1 Diabeteshold	3
6.2 Kostvejledning ved type 2 diabetes	4
6.3 Pårørende til diabetiker	4
7. Genoptræning	4
7.1 Genoptræning efter tab af færdigheder	4
8. Graviditet og barsel.....	4
8.1 Graviditetsbesøg	4
8.2 Åben Amme Rådgivning.....	4
8.3 Mødregupper	4
8.4 Ung Mødregruppe	4
9. Hjertekar	5
9.1 Hjerterhold.....	5
9.2 Kostvejledning ved hjerte-kar sygdom.....	5
10. KOL.....	5
10.1 KOL-hold	5
10.2 Kostvejledning ved KOL	5
11. Kost.....	5
11.1 Ernæringsterapi til småtspisende	5
11.2 Rådgivning ved overvægt.....	5
11.3 Tilbud til forældre med overvægtige småbørn.....	6
11.4 Tip - Tab - Tynde	6
12. Kræft.....	6
12.1 Platformen for kræft.....	6
12.2 Kostvejledning ved kræft	6

13. Misbrug	6
13.1 Anonym stofmisbrugsbehandling	6
13.2 Misbrugsbehandling til unge under 35 år	6
13.3 Misbrugsbehandling til borgere over 35 år	7
14. Muskel- og skeletlidelser	7
15. Psykisk krisehjælp aften og nat	7
16. Rygning.....	7
17. Rådgivning.....	8
17.1 Åben anonym familierådgivning	8
17.2 Psykologisk rådgivning til unge	8
17.3 Samtalegrupper for børn og unge berørt af skilsmisse	8
17.4 Åben Dør hos sundhedsplejersken på skolerne i Ishøj Kommune.....	8
18. Støtte til at navigere i sundhedsvæsenet.....	8
19. Træning	8
19.1 Tip - Tab - Tynde	8
19.2 Motionshold for borgere på forløbsprogrammer	8
19.3 Træning for inaktive borgere	9
19.4 Træning i varmtvandsbassin	9
19.3 FitTeen.....	9
19.4 Ishøj minisport - Leg dig glad	9
19.5 Pensionist- og Handicapsvømning	9

1. ADHD og autisme

Der tilbydes forældrekursus, 'De utrolige år', for forældre, som har børn med handicap inden for ADHD og autisme. Formålet er at give forældre redskaber til at håndtere det at have et eller flere børn med ADHD og/eller autisme. Tilbuddet er både et forebyggende og behandlende tilbud. Tilbuddet strækker sig over 16 uger, og der starter nye kurser op 2 gange om året. Forældrekurset er et gruppeforløb, med ca. 6 forældre pr. hold. Der er tale om et intensivt forløb og imellem møderne er der hjemmeopgaver. Se kommunens hjemmeside for kontaktinformation.

2. Akut sygepleje

Borgere som har akut sygdom som ikke kræver hospitalsindlæggelse kan modtage akut sygepleje. Det kan fx være terminale borgere, borgere med behov for ernæringsterapi, borgere med faldtendens, borgere med behov for hjemmedialysebehandling samt nyligt udskrevne patienter. Den akutte hjælp kan være med til at forebygge og begrænse behandlingskrævende hospitalsindlæggelse. Der ydes akut sygepleje hele døgnet i borgerens eget hjem. I særlige situationer er der mulighed for at benytte kommunens døgnpladser. Forløbet er individuelt, og afhænger af borgerens behov og kan f.eks. bestå af: hjælp til medicinbehandling, hjælp til væsketerapi, sårbehandling, pleje i forbindelse med vejtrækningsproblemer, skiftning og pleje af stomi/kateder, psykisk pleje og omsorg samt vejledning og rådgivning - f.eks. i forhold til sundhedsfremmende tiltag eller ved nyopdaget sygdom.

Det er en betingelse for udførelse af akutsygepleje, at en læge har vurderet, at plejen kan varetages forsvarligt i hjemmet, og at de fornødne ordinationer er på plads, og at FMK er opdateret. Tilbuddet kræver henvisning, som sendes via lokationsnummer **5790000159123**.

3. Alkohol

Tilbud til borgere der har brug for at komme i behandling for alkoholmisbrug samt pårørende til disse. Alkoholbehandlingen foregår ambulant, og kan bl.a. bestå af: ambulant abstinensbehandling, medicinsk supplerende behandling og individuelle samtaler med læge/alkoholbehandler. Ishøj kommune samarbejder med Novavi og det er muligt at henvende sig direkte til Novavi Glostrup på tlf.: 39455500. Tilbuddet kræver ikke henvisning.

4. Angst

4.1. Angstgruppe for børn og deres forældre

Cool Kids er et forløb for børn med angstproblematikker i alderen 6-12 år og deres forældre. Formålet er at forebygge at angsten bliver en alvorlig hindring for barnets udvikling og trivsel. Forløbet strækker sig over 10 sessioner. Der afholdes forsamtale forud for hvert forløb. Se hjemmeside for kontaktinformation.

5. Demens

5.1 Demenskoordinatorerne

Borgere med hukommelsesbesvær, demens eller demenslignende tilstande og deres pårørende kan få viden, råd og vejledning samt støtte til at håndtere et liv med en demenssygdom. Demenskoordinatorerne tilbyder besøg i eget hjem efter behov. Samtidig kan der efter behov etableres kontakt via telefon eller e-mail. Demenskoordinatorerne kan tilbyde: Rådgivning og hjælp til udredning for demens, støtte til borgere med demens og de nærmeste pårørende, orientering om aktiviteter og samvær samt aflastningstilbud og daghjem, vejledning om boligvalg. Tilbuddet kræver ikke henvisning. Se kommunens hjemmeside for kontaktinformation.

5.2 Demenscafé

Samværscafé for borgere med demens, hukommelsesvanskeligheder og deres pårørende. Demenscaféen lægger vægt på socialt samvær i trygge omgivelser. Der vælges som regel et tema for eftermiddagen efter deltagerens interesser og begge demenskoordinatorer vil være til stede. Tilbuddet kræver ikke henvisning. For program og mødedatoer se kommunens hjemmeside.

5.3 Pårørendegruppe

Pårørendegruppe for borgere der er pårørende til en person med en demenssygdom. Pårørende med behov for støtte i hverdagen i forhold til det at være pårørende til en borger med demens eller hukommelsesvanskeligheder. Formålet med pårørendegruppen er, at skabe et netværk blandt pårørende i samme situation og samtidig være et frirum på de pårørende. Formålet er også, at pårørende kan få råd og vejledning. Tilbuddet kræver ikke henvisning. For kontaktinformation og mødetid se kommunens hjemmeside.

6. Diabetes 2

6.1 Diabeteshold

Borgere med diabetes 2 kan deltage på diabetesholdet. Formålet er at sikre at borgerne får mere viden om diabetes 2 og livsstilsændringer, så borgeren derefter kan træffe et godt valg for hvordan borgeren vil leve med sygdommen viderefrem. Forløbet indeholder: Kostvejledning ved autoriseret diætist, sygdomsspecifik undervisning ved sygeplejerske samt træningsvejledning ved fysioterapeut

Holdundervisning består af 5 gange á 2,5 timers varighed. Desuden tilbydes borgeren at deltage på motionshold (se Træning). Tilbuddet er en del af forløbsprogrammerne og kræver henvisning, som sendes via lokationsnummer **5790000159123**.

6.2 Kostvejledning ved type 2 diabetes

Individuel vejledning ved klinisk diætist for borgere med type 2 diabetes. Tilbuddet kræver ikke henvisning. Se kommunens hjemmeside for kontaktinformation.

6.3 Pårørende til diabetiker

Pårørende til diabetiker eller borgere med forstadiet til diabetes 2 tilbydes kursus med fokus på praktisk madlavning, inspiration til nye opskrifter og fødevarer. Tilbuddet kræver ikke henvisning. Se kommunens hjemmeside for kontaktinformation.

7. Genoptræning

7.1 Genoptræning efter tab af færdigheder

Der er tilbud om genoptræning til borgere, der har oplevet tab af færdigheder f.eks. som følge af sygdom, som ikke har krævet kontakt med hospital. Der kan ansøges via kommunens hjemmeside, enten elektronisk eller ved at udprinte ansøgningsskema og sende det til Center for Ældre og Rehabilitering. Genoptræningen er et målrettet tidsafgrænset forløb, som bliver tilpasset genoptræningsbehovet. Genoptræning kan foregå individuel, på hold, i dit eget hjem eller som træning i bassin. Det typiske forløb vil bestå af træning hos en fysioterapeut og/eller en ergoterapeut samt selvtræning efter vejledning.

8. Graviditet og barsel

8.1 Graviditetsbesøg

Alle kommende forældre der venter deres første barn og forældre som tidligere har oplevet en svær graviditet eller efter-fødselsforløb har mulighed for at få et besøg af sundhedsplejersken inden de føder. Her får de mulighed for at lære deres sundhedsplejerske at kende og drøfte spørgsmål eller problemer, som de gerne vil have afklaret inden fødslen. Sundhedsplejersken kommer på et hjemmebesøg, og besøget skal helst ligge mellem 20. og 28. graviditetsuge. Kontakt enten jordmoder og få en folder om tilbuddet eller kontakt sundhedsplejen på hverdage mellem 12 – 13 på tlf.: 43577601.

8.2 Åben Amme Rådgivning

Der er mulighed for at få rådgivning omkring amning hver mandag kl. 9.30 – 10.30 i Sundhedscenterets mødelokale.

8.3 Mødregupper

Mødregupper er et tilbud til mødre med (spæd)børn i samme alder. Gruppen sammensættes af sundhedsplejen og tilbydes den nybagte mor. Mødregupperne afholdes i Sundhedscenteret, hvor gruppen mødes 3 gange med 2 sundhedsplejersker. Derefter er det muligt, at forsætte gruppen alene. Hver gang er der et tema, som taget udgangspunkt i deltagernes ønsker. Det kan fx være: Hvordan kan jeg lege med mit lille barn? Det nyfødte barns sprog og signaler, søvn og vaner. Hvordan er det at blive en ny familie? Mad til det lille barn og dets familie. Borgeren skal henvises af sundhedsplejerske.

8.4 Ung Mødregruppe

Ung Mødregruppe er et tilbud til unge gravide og mødre mellem 16 – 25 år. Gruppen giver mulighed for at møde andre unge mødre mellem 16-25 år. Ung Mødregruppe giver mulighed for at skabe et netværk med andre unge, som er i samme situation, samt diskutere ny viden om børn. Det er muligt at starte i gruppen allerede i graviditeten og deltage frem til barselsorloven slutter. Mødergruppen mødes en gang om ugen og der vil ofte være et emne på programmet. To sundhedsplejersker deltager på alle møder. Se kommunens hjemmeside for kontaktinformation.

9. Hjertekar

9.1 Hjertehold

Hjerteholdet henvender sig til borgere med iskæmisk hjertesygdom, hjertesvigt og hjerteklapsygdom, som har brug for træning og sygdomsspecifik undervisning. Ishøj kommune samarbejder med Albertslund kommune om forløbsprogrammet for hjertesygdom og hjerteholdet foregår derfor i Albertslund Sundhedshus. Formålet er at tilbyde træning og sygdomsspecifik undervisning samt at øge borgernes handlekompetence med henblik på livsstilsændringer, og derved reducerer risikoen for tilbagefald. Forløbet indeholder: Kostvejledning ved diætist, sygdomsspecifik undervisning ved sygeplejerske, samt træningsvejledning ved fysioterapeut. Der er træning 2 gange 1 time i 12 uger. Undervisningen består af 4 gange 2 timer. Tilbuddet er en del af et forløbsprogram og kræver henvisning. Henvisningen kan sendes via lokationsnummer **5790000159123**.

9.2 Kostvejledning ved hjerte-kar sygdom

Individuel kostvejledning ved klinisk diætist for borgere med hjerte-kar sygdom. Tilbuddet kræver ikke henvisning. Se kommunens hjemmeside for kontaktinformation.

10. KOL

10.1 KOL-hold

KOL-holdet er til borgere med diagnosen KOL, som ønsker mere viden om KOL, samt hjælp til at komme i gang med motion. Undervisningen varetages af en sygeplejerske og fysioterapeut. Desuden tilbydes borgeren at deltage på styrketræningshold. Holdundervisningen består af 5 undervisningsgange á 1,5 time og træningsholdet á 20 træningsgange á 1 time foregår. Tilbuddet er en del af et forløbsprogram og kræver henvisning, som kan sendes via lokationsnummer **5790000159123**.

10.2 Kostvejledning ved KOL

Individuel vejledning ved klinisk diætist til borgere med KOL. Tilbuddet kræver ikke henvisning. Se kommunens hjemmeside for kontaktinformation.

11. Kost

11.1 Ernæringsterapi til småtspisende

Tilbud til borgere med utilsigtet vægttab, borgere med ønske om vægtvedligeholdelse i forbindelse med sygdom, småtspisende borgere eller borgere i rehabiliterings- og genoptræningsforløb, f.eks. efter sygdom og/eller kirurgisk indgreb. Tilbuddet består af individuel vejledning ved klinisk diætist om kost, sygdom og vægtøgning. Tilbuddet kræver ikke henvisning. For kontaktinformation se kommunens hjemmeside.

11.2 Rådgivning ved overvægt

Tilbud til overvægtige borgere, som ønsker kostvejledning i forbindelse med vægttab. Tilbuddet består af individuel vejledning samt deltagelse på holdet Smag på livet som består af 7 undervisningsgange á 2 timer. Tilbuddet kræver ikke henvisning. For kontaktinformation se kommunens hjemmeside.

11.3 Tilbud til forældre med overvægtige småbørn

Sundhedsplejen tilbyder samtaler til forældre med overvægtige småbørn. Samtalerne foregår hjemme hos familien. Samtalerne giver mulighed for at familien får øje på betydningen af de udfordringer overvægt giver, samt støtte til at sætte klare rammer for en sund levevis og god udvikling hjemme hos familien. Kontakt: sundhedsplejerske Liselotte Winsløv, mobil: 24493575/email: lwi@ishoj.dk.

11.4 Tip - Tab - Tynde

Et tilbud med træning og kostvejledning til overvægtige børn fra 0-6 klasse og deres familier. Tilbuddet henvender sig til familier som gerne vil ændre kost og motionsvaner, så både børn og forældre får en sundere livsstil. Tilbuddet er et samlet forløb som typisk løber over to år og består af: individuel rådgivninger hos sundhedsplejersken, gratis madlavningsaftner for hele familien, gratis svømning to gange ugentligt samt et kortere gruppeforløb. Samarbejdet starter ofte med en sundhedssamle på skolen, men det er også muligt at henvende sig direkte hos Tip Tap Tynde. For kontaktinformation se kommunens hjemmeside.

12. Kræft

12.1 Platformen for kræft

Platformen for kræft er et forløb for borgere over 18 år, der har kræft eller tidligere har været ramt af kræft. Forløbet tager udgangspunkt i de udfordringer og reaktioner som en kræftsygdom kan give. Formålet med forløbet er at støtte borgere og pårørende i at håndtere livet med og efter en kræftsygdom. Platform for kræft er et forløb der strækker sig over 7 gange á 3 timers varighed. Undervisningen er en vekslen mellem dialog og erfaring, hvor følgende temaer berøres: Kost og madlavning, sociale og arbejdsmæssige problemstillinger, psykiske reaktioner og kroppens fysiske reaktioner. Undervisningen varetages af en sygeplejerske, men der vil være tilknyttet en psykolog, sagsbehandler, fysioterapeut, kok og en diætist undervejs i forløbet. Tilbuddet er en del af et forløbsprogram og kræver henvisning, som kan sendes via lokationsnummer **5790000159123**.

12.2 Kostvejledning ved kræft

Individuel vejledning ved klinisk diætist for borgere med kræftsygdomme. Tilbuddet kræver ikke henvisning. For kontaktinformation se kommunens hjemmeside.

13. Misbrug

13.1 Anonym stofmisbrugsbehandling

Tilbud til borgere, der har et skadeligt forbrug af illegale rusmidler og som ikke har sociale problemer. Tilbuddet henvender sig til borgere der er i uddannelse eller arbejde. Ishøj Kommune har indgået samarbejde Fonden Novavi og KABS om anonym misbrugsbehandling. For borgere der ønsker at starte i anonym behandling eller at høre med om de pågældende tilbud, så kontakt Pitstop. Se kommunens hjemmeside for kontaktinformation.

13.2 Misbrugsbehandling til unge under 35 år

Pitstop er Ishøj Kommunes eget tilbud til borgere under 35 år med et problematisk forbrug/misbrug af hash og - eller af centralstimulerende stoffer og består primært af individuelle samtaler med en misbrugsbehandler. I behandlingen er der fokus på den unges egne ønsker for forandring og udviklingsmuligheder. Der er psykiater tilknyttet tilbuddet og alle unge over 18 år screenes for psykiske problemstillinger og der udredes efter behov. Medicinsk behandling kan være en del af behandlingstilbuddet i forhold til udredninger af psykiatriske diagnoser og udgifter til dette dækkes af Pitstop i udredningsfasen. Metodisk arbejdes der dobbeltfokuseret. Der er mulighed for tilbud til pårørende, både i form af individuelle samtaler, familiesamtaler, pårørendegruppe og mulighed for inddragelse af den enkelte borgers familie og netværk i behandlingen. Kontakt Pitstop på tlf: 20692833 eller email: pitstop@ishoj.dk.

13.3 Misbrugsbehandling til borgere over 35 år

Til borgere over 35 år med et stofmisbrug tilbydes der misbrugsbehandling hos forskellige behandlingstilbud, alt efter problematik og misbrug. Tilbuddene kan f.eks. indeholde samtaleforløb, substitutbehandling, anden medicinsk behandling, udredning ved psykiater, afrusning og familiebehandling. Kontakt Pitstop for visiterende samtale på tlf: 20692833 eller email: pitstop@ishoj.dk.

14. Muskel- og skeletlidelser

Formålet med forløbsprogrammet for lænderyg er at forebygge, at borgere udvikler varige rygproblemer. Forløbet giver borgerne strategier i forhold til at håndtere deres rygproblematik samt handlekompetencer til at mestre et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv. Kun borgere med nyopstået lændeproblematik kan deltage. Det er bl.a.: Borgere med uspecifikke eller degenerative lændesmerter, som efter 2-4 uger har det uændret eller værre med stor risiko for et langvarigt forløb, borgere med nerverodspåvirkning, som efter 4 uger er i bedring, men har behov for rehabilitering samt borgere der efter afslutning af forløb i regionalt rygklinik har behov for kommunal rehabilitering.

Forløbet består af en indledende samtale og undersøgelse 1-2 gange á 1 time. Desuden holdtræning op til 8 uger, 2 x 75 min ugentligt (eller individuel træning, hvis terapeuten vurderer, at borgeren ikke kan profitere af holdtræning) samt holdundervisning 3 moduler á 2 timer. Tilbuddet er en del af et forløbsprogram og kræver henvisning. Henvisningen kan sendes via lokationsnummer **5790000159123**.

15. Psykisk krisehjælp aften og nat

Akuttefonen (Tlf: 25250400) er et tilbud til borgere, der har behov for psykisk krisehjælp i aften og nattetimerne. Angst, magtesløshed, sorg og tristhed kan opstå på alle tider af døgnet Telefonen har åben alle dage kl. 23.00 – 7.00. Telefonen er bemandet af personale, der er vant til at yde psykisk krisehjælp. Opkald til akuttefonen er ikke anonyme, idet der for at hjælpe borgeren, vurderes om der er behov for en opfølgende indsats.

16. Rygning

Rygeafvænning henvender sig til borgere, der gerne vil have hjælp til at stoppe med at ryge. Der er tilskud til nikotinprodukter op til 1.700 kroner (tilskuddet nedsættes fra 2018). Der tilbydes løbende kurser og der veksles mellem 'Kom og kvit' og rygestop i grupper efter behov.

- 'Kom og kvit': Fleksibel rygestoptilbud i grupper der indledes med en personlig telefonsamtale med en rygestoprådgiver. Herefter kan borgeren deltage i 8 temamøder. Borgeren bestemmer selv, hvordan hans/hendes forløb skal være.
- Rygestop i gruppe: 6 gange á 6 timers varighed, fordelt over 6 uger. Fælles rygestop inden tredje mødegang.

Tilbuddet kræver ikke henvisning og tilmelding kan ske til Stoplinien 80313131.

17. Rådgivning

17.1 Åben anonym familierådgivning

Tilbuddet er til forældre, børn og unge i aldersgruppen 0 – 18 år. Formålet med rådgivningen er at tilbyde tidlig forebyggende familieorienteret indsats til løsning af vanskeligheder i familien. Tilbuddet omfatter samtaler, råd og vejledning. Det er bl.a. muligt at få hjælp til problemstillinger omkring barnets trivsel og udvikling, opdragelses- og pubertetsproblemer, familiens situation ved uoverensstemmelser, samværsproblemer eller skilsmisse. Der tilbydes op til 5 samtaler. Den åbne rådgivning foregår enten over telefon eller som konsultation på Familieværkstedet. Se kommunens hjemmeside for kontaktinformation.

17.2 Psykologisk rådgivning til unge

Ungerådgivningen er et tilbud til unge i alderen 14 – 24 år, som har et ønske om samtale med en psykolog. Det er muligt at få op til 3 rådgivende samtaler og temaerne kan være mange, f.eks. skilsmisse hos forældre, konflikter derhjemme, tristhed, ensomhed eller mobning. Den unge bestemmer, hvad der skal tales om. Der er mulighed for at samtalerne kan være anonyme.

17.3 Samtalegrupper for børn og unge berørt af skilsmisse

Der er tilbud om samtalegrupper for børn og unge i alderen 10 – 16 år, hvis forældre ikke bor sammen. Børnenes forældre indgår også som en del af samtalegruppeforløbet. Forløbet består af en opstartssamtale med børn/unge og forældre, 6 gruppegange og en afsluttende samtale med børn/unge og forældre.

17.4 Åben Dør hos sundhedsplejersken på skolerne i Ishøj Kommune

Der er tilbud om åben rådgivning for skoleelever og deres forældre. Formålet er at gøre det nemt for elever og forældre at få kontakt til skolens sundhedsplejerske på eget initiativ. Sundhedsplejersken står til rådighed for en sundhedssamle, hvor det er muligt at henvende sig med spørgsmål om barnets sundhed og trivsel. Det kan f.eks. dreje sig om hovedpine, syn, vægt, mobning, kammeratskab, hyppig sygdom, pubertet mv. Åben dør omfatter et fast tidspunkt om ugen på den enkelte skole, hvor sundhedsplejersken er tilgængelig og muligheden for at sende en mail og få svar via mail eller opringning. Kontakt sundhedsplejersken på den enkelte skole.

18. Støtte til at navigere i sundhedsvæsenet

Frivillige navigatører kan hjælpe og støtte andre borgere der fx ikke har pårørende at trække på, eller som fx mangler ressourcer til at mestre et sygdomsforløb på egen hånd. Støtten er tænkt som en hjælp til at navigere rundt i det offentlige system. Forløbet strækker sig over 3-9 måneder. Den frivillige navigator kan f.eks. : Ledsage borgere til konsultationer, kontroller og undersøgelser, give emotionel støtte samt hjælpe med at holde styr på aftaler, behandlinger og tilbud. Tilbuddet kræver ikke henvisning. Se kommunens hjemmeside for kontaktinformation.

19. Træning

19.1 Tip - Tab - Tynde

Se beskrivelse under 'Kost'.

19.2 Motionshold for borgere på forløbsprogrammer

Dette hold er for inaktive borgere som deltager på forløbsprogrammerne for diabetes type 2 eller platformen for kræft samt for personer som modtager diætist vejledning i kommunen. Forløbet strækker sig over 10 uger med 2 undervisningsgange pr. uge.

19.3 Træning for inaktive borgere

Tilbud om træning for inaktive borgere, der har behov for hjælp til at komme i gang med fysisk træning. Kontakt Kultur og Fritidscenter for mere information.

19.4 Træning i varmtvandsbassin

Tilbud til inaktive borgere med forskellige fysiske/helbredsmæssige problematikker, der vil have gavn af træning i varmtvandsbassin. Forløbet varer 12 uger med træning på hold en gang om ugen. Kontakt Kultur og Fritidscenter for mere information samt tilmelding.

19.3 FitTeen

Tilbuddet er for overvægtige teenagere fra 7. til 9. klasse, som gerne vil i gang med træning. Forløbet består af: 6. måneders træning på hold to gange om ugen, samt træning i motionscenter så ofte man vil. Forløbet indeholder også samtaler med den unge og forældrene om kost 2-3 gange under forløbet. Der er egenbetaling på 600 kroner. Tilbuddet kræver ikke henvisning. Se kommunens hjemmeside for kontaktinformation.

19.4 Ishøj minisport - Leg dig glad

Ishøj Minisport er en brobygningsindsats for børn i indskolingsalderen, mellem familie, skole og foreningsliv. Målet er at skabe en ramme for ikke foreningsvante og ikke fysisk aktive børn samt deres familier, som giver dem gode oplevelser med at dyrke idræt i en foreningsform samt skabe sociale netværk og øger deres trivsel. Forløbet er bygget op som en mulighed for at afprøve forskellige motionstilbud i Ishøj Foreninger. Tilbuddet kræver ikke henvisning. Kontakt Kultur og Fritidscenter for mere information.

19.5 Pensionist- og Handicapsvømning

Der er svømning for henholdsvis pensionister og handicappede med undervisning en gang om ugen. Handicapsvømningen foregår i varmtvandsbassin og pensionistsvømning i morskabsbassin. Undervisningen er gratis, dog skal der betales et mindre indgangsbeløb.