



# SUNDHEDSTILBUD I ISHØJ KOMMUNE

## OKTOBER 2016

**Dette er en foreløbig oversigt over sundhedsrelaterede tilbud/indsatser/projekter i Ishøj Kommune. Oversigten inkluderer ikke myndighedsopgaver, ligesom kommunens arbejde med Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakker ikke er inkluderet.**

**Oversigten er inddelt i forskellige temaer (se nedenfor). Nogle tilbud fremgår i flere temaer.**

KRAM (tilbud vedr. kost, rygning, alkohol, motion) ....	side 2
Børn og familier .....	side 4
Børn med en diagnose .....	side 6
Unge .....	side 7
Ældre .....	side 8
Kronisk sygdom .....	side 9
Tilbud på fremmedsprog .....	side 10
Frivillighed .....	side 10
Misbrug .....	side 10
Sundhedstilbud som kræver visitation .....	side 11



## KRAM (tilbud vedr. kost, rygning, alkohol, motion)

### Leg dig glad

Målgruppe: Førskolebørn og børn i indskoling med overvægt, fra udsatte familier med lav indkomst m.m.

Kontakt: ??

### Tip Tab Tynde

Formål: At hjælpe til at ændre kost- og motionsvaner, så både børn og forældre får en sundere livsstil

Målgruppe: Familier med skolebørn 0.-6. klasse

Kontakt: Sundhedsplejerske Lone Mølgård, tlf. 51327691, sundhedsplejerske Liselotte Winsløv, tlf. 24493575, sundhedsplejerske Jacqueline Bennet, tlf. 29413516, børne-/unge læge Tove Billeskov, tlf. 24229199

### Livsglade børn, som bruger deres krop

Formål: At nedbringe antallet af overvægtige børn, herunder får mod og lyst til at bruge deres krop, at børnene deltager i det frivillige foreningsliv, at børnene får styrket deres selvtillid og kropskompetence.

Målgruppe: 6-7 års børn, barnet skal gå i daginstitutionelle børn og hjælpe børnene videre i foreningslivet

Kontakt: Helle Kirud for at få kontaktoplysninger på den lokale dagtilbudsleder

### Rygestopkursus

Kontakt: Birgit Munk

### Individuel motionsvejledning

Formål: Rådgive og guide borgere i gang med mere motion i hverdagen

Målgruppe: Voksne med fysiske udfordringer (f.eks. overvægt) eller psykisk/sociale udfordringer, lidelser i bevægeapparatet eller kroniske sygdomme

Kontakt: sundhed@ishoj.dk, tlf. 42577727, tlf. 24231647, tlf. 29108824

### Ernæringsterapi

Målgruppe: Underernærede voksne (BMI < 18.5), som oplever

uplanlagt vægttab eller er småtspisende

Kontakt: Email sundhed@ishoj.dk, tlf. 42577727, tlf. 24231647, tlf. 29108824

### Smag på livet

Formål: At rådgive og guide borgere, der gerne vil ændre livsstil via kosten

Målgruppe: Voksne med BMI +30, normalvægtige borgere med forhøjede værdier (f.eks. kolesterol, blodtryk, blodsukker) Ved forhøjede værdier kræves henvisning fra egen læge.

Borgere skal kunne tale og forstå dansk (dog kan særligt forløb tilbydes til tyrkiske/kurdiske borgere på modersmål), kunne indgå i en gruppe og kognitiv deltage i undervisning

Kontakt: Serap Yüksel, tlf. 21672346

### Sundhedscafé

Formål: Snak om fysisk sundhed (kost, rygning, alkohol, motion)

Målgruppe: Borgere, der har været igennem forløbsprogram for kronisk sygdom eller "Smag på livet"

Kontakt: Serap Yüksel, tlf. 21672346

Tid: Første mandag i måneden kl. 14.30-16.00 i Ishøj Sundhedscenter

### Træn dig glad

Formål: At rette fokus på borgerens fysiske potentiale og skabe et socialt netværk omkring et sundt og fysisk aktivt liv

Målgruppe: Voksne, der er mindre aktive end Sundhedsstyrelsen anbefaler, kan møde op til forskellige aktiviteter uden hjælp til transport. Borgeren skal være motiveret for adfærdsændringer på motionsområdet.

Kontakt: Mette Lemser, tlf. 24231670

Tid: Hold opstartes efter behov. Forløbet varer 12 uger. Åbent optag. Man skal være omklædt og klar kl. 16

### Motionshold

Målgruppe: Kvinder, der er tilknyttet "I tråd med verden" (Vejleåparken)

Formål: At rådgive og guide målgruppen i gang med mere motion i hverdagen.

Kontakt: sundhed@ishoj.dk, tlf. 42577727, tlf. 24231647, tlf. 29108824

### Legepatrolje

Målgruppe: Elever i indskoling

Formål: At give idrætsusikre børn mod til bevægelse, styrke trivsel, selvværd og læring, gøre ældre elever til rollemodeller

Foregår i folkeskolerne

Kontakt: Helle Kirud for at få kontaktoplysninger på den ansvarlige lærer på skolen

### Skolesport

Formål: At give idrætsusikre børn mod til bevægelse, styrke trivsel, selvværd og læring, gøre ældre elever til rollemodeller, gøre motorisk læring let for voksne og sjovt for børn, sætte ramme for det åbne skole-/forenings-samarbejde

Målgruppe: Motorisk udfordrede og foreningsløse børn

Kontakt: Helle Kirud kan skabe kontakt til skolesportslederen på skolen

### FitTeen

Formål: At hjælpe til at ændre kost- og motionsvaner, så både børn og forældre får en sundere livsstil

Målgruppe: Overvægtige teenagere (7.-9. klasse) og deres forældre

Kontakt: Børne-/unge-læge Tove Billeskov, tlf. 24229199

### Jump4Fun

Kontakt:

### Fars Køkkenskole

Kontakt:

### Leg, bevægelse og fællesskab uden alder

Målgruppe: Børnehavebørn (3-6 år) – via daginstitutionen

Formål: At give børn styrket

selvtillid og kropskompetence gennem leg og bevægelse (delmål: At få børnene videre til foreningslivet).

Senioridræts hjælpere (frivillige) indgår som ekstra varme hænder i aktiviteterne.  
Kontakt: Helle Kirud

FORELØBIG VERSION

## Børn og familier

### Anonym familierådgivning

Tidlig forebyggende familieorienteret indsats for familier med børn 0-18 år  
Kontakt: Familieværkstedet på Ishøjgaard, tlf. 23434074

### De utrolige år (forældrekursus)

Formål: At give forældre redskaber til at håndtere et eller flere børn med ADHD og/eller autisme  
Målgruppe: Forældre, der har børn med handicap indenfor ADHD og autisme  
Åbne pladser annonceres på ForældreIntra. Kontakt Ditte-Maria Ravn, tlf. 31139625 eller Susanne Plinius, tlf. 40163122

### Familievejledning ved nydiagnosticerede børn

Målgruppe: Familier med børn 0-18 år, hvor barnet for nyligt er diagnosticeret med en betydelig og varig fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse  
Kontakt: StraXen, tlf. 43577578

### FitTeen

Formål: At hjælpe til at ændre kost- og motionsvaner, så både børn og forældre får en sundere livsstil

Målgruppe: Overvægtige teenagere (7.-9. klasse) og deres forældre  
Kontakt: Børne-/unge-læge Tove Billeskov, tlf. 24229199

### Jump4Fun

Kontakt:

### Fars Køkkenskole

Kontakt:

### Kort vejledningsforløb for familier

Formål: Støtte ved konkrete situationer, som familien ønsker forandret  
Målgruppe: Familier med børn 0-18 år  
Kontakt: StraXen, tlf. 43577578

### Leg dig glad

Målgruppe: Førskolebørn og børn i indskolingen med overvægt, fra udsatte familier med lav indkomst

m.m.  
Kontakt: ??

### Mødregruppe for unge

Formål: At unge mødre/familier i samme situation mødes  
Målgruppe: 16-25 årige gravide eller nybagte mødre  
Kontakt: Sundhedsplejerske Marianne Reves, tlf. 51231383 eller sundhedsplejerske Marianne Bidstrup, tlf. 51231382

### Mødregruppe

Alle nybagte mødre får tilbud om at deltage i en mødregruppe, som sundhedsplejen sammensætter. Mødregupperne mødes tre gange med to sundhedsplejersker. Mødregupperne afholdes enten i Sundhedscentret eller i Stenbjerggård beboer- og kulturhus.

### Psykologisk rådgivning til unge

Målgruppe: Unge 14-24 år  
OBS! Psykologerne har tavshedspligt, og man kan være anonym ved henvendelse  
Kontakt: Asa Egholm, tlf. 29498780, eller Hans-Helmuth Behnke, tlf. 29498791

### Skilsmisse samtalegruppe for børn og unge

Formål: At give børn og unge, der er berørt af skilsmisse, et rum, hvor man kan møde ligesindede  
Målgruppe: Børn og unge 10-16 år, hvis forældre ikke bor sammen. Forældre indgår i en del af samtalegruppeforløbet.  
Kontakt: Rebecca Skaarup-Hille, tlf. 29498793

### Tip Tab Tynde

Formål: At hjælpe til at ændre kost- og motionsvaner, så både børn og forældre får en sundere livsstil  
Målgruppe: Familier med skolebørn 0.-6. klasse  
Kontakt: Sundhedsplejerske Lone Mølgård, tlf. 51327691, sundhedsplejerske Liselotte Winsløv, tlf. 24493575, sundhedsplejerske Jacqueline Bennet, tlf. 29413516, børne-

/unge læge Tove Billeskov, tlf. 24229199

### Vejledning i kommunikative strategier (autisme- og ADHD-problematikker)

Formål: At give forældre redskaber til at styrke barnets kommunikative og sproglige udvikling  
Målgruppe: Familier med børn, der for nyligt er diagnosticeret med autisme og/eller ADHD-problematikker  
Kontakt: Familieværkstedet, tlf. 32742074

### Graviditetsbesøg

Formål: At fremme barnets/familiens gode start på livet  
Målgruppe: Førstegangsgravide og gravide med komplicerede forløb bag sig  
Kontakt: Jordemoder eller sundhedsplejen (tlf. 43577601 mellem kl. 12-13)

### Skolesport

Formål: At give idrætsusikre børn mod til bevægelse, styrke trivsel, selvværd og læring, gøre ældre elever til rollemodeller, gøre motorisk læring let for voksne og sjovt for børn, sætte ramme for det åbne skole-/forenings-samarbejde  
Målgruppe: Motorisk udfordrede og foreningsløse børn  
Kontakt: Helle Kirud kan skabe kontakt til skolesportslederen på skolen

### Legpatrulje

Målgruppe: Elever i indskolingen  
Formål: At give idrætsusikre børn mod til bevægelse, styrke trivsel, selvværd og læring, gøre ældre elever til rollemodeller  
Foregår i folkeskolerne  
Kontakt: Helle Kirud for at få kontaktoplysninger på den ansvarlige lærer på skolen

### Livsglade børn, som bruger deres krop

Formål: At nedbringe antallet af overvægtige børn, herunder får mod og lyst til at bruge deres



krop, at børnene deltager i det frivillige foreningsliv, at børnene får styrket deres selvtillid og kropskompetence.

Målgruppe: 6-7 års børn, barnet skal gå i daginstitutionstige børn og hjælpe børnene videre i foreningslivet

Kontakt: Helle Kirud for at få kontaktoplysninger på den lokale dagtilbudsleder

**Leg, bevægelse og fællesskab uden alder**

Målgruppe: Børnehavebørn (3-6 år) – via daginstitutionen  
Formål: At give børn styrket

selvtillid og kropskompetence gennem leg og bevægelse (delmål: At få børnene videre til foreningslivet).

Senioridrætshjælpere (frivillige) indgår som ekstra varme hænder i aktiviteterne.

Kontakt: Helle Kirud

FORBUDT AT KØBES



## Børn med diagnose

### **Navigator**

Formål: Støtte og hjælp ift kontakt med læge, hospital eller kommune m.m.

Kontakt: Ane Katrine Jensen, tlf. 61936269

### **Anonym familierådgivning**

Tidlig forebyggende familieorienteret indsats  
Målgruppe: Familier med børn 0-18 år

Kontakt: Familieværkstedet på Ishøjgaard, tlf. 23434074

### **De utrolige år (forældrekursus)**

Formål: At give forældre redskaber til at håndtere et eller flere børn med ADHD og/eller autisme

Målgruppe: Forældre, der har børn med handicap indenfor ADHD og autisme

Åbne pladser annonceres på ForældreIntra. Kontakt Ditte-Maria Ravn, tlf. 31139625 eller Susanne Plinius, tlf. 40163122

### **Familievejledning ved nydiagnosticerede børn**

Målgruppe: Familier med børn 0-18 år, hvor barnet for nyligt er diagnosticeret med en betydelig og varig fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse

Kontakt: StraXen, tlf. 43577578

### **Kort vejledningsforløb for familier**

Formål: Støtte ved konkrete situationer, som familien ønsker forandret

Målgruppe: Familier med børn 0-18 år

Kontakt: StraXen, tlf. 43577578

### **Vejledning i kommunikative strategier (autisme- og ADHD-problematikker)**

Formål: At give forældre redskaber til at styrke barnets kommunikative og sproglige udvikling

Målgruppe: Familier med børn, der for nyligt er diagnosticeret med autisme og/eller ADHD-problematikker

Kontakt: Familieværkstedet, tlf. 32742074

### **Leg, bevægelse og fællesskab uden alder**

Målgruppe: Børnehavebørn (3-6 år) – via daginstitutionen

Formål: At give børn styrket selvtillid og kropskompetence gennem leg og bevægelse (delmål: At få børnene videre til foreningslivet).

Senioridrætshjælpere (frivillige) indgår som ekstra varme hænder i aktiviteterne.

Kontakt: Helle Kirud

### **Legepatrolje**

Målgruppe: Elever i indskolingen  
Formål: At give idrætsusikre børn mod til bevægelse, styrke trivsel, selvværd og læring, gøre ældre elever til rollemodeller

Foregår i folkeskolerne  
Kontakt: Helle Kirud for at få kontaktoplysninger på den ansvarlige lærer på skolen

### **Skolesport**

Formål: At give idrætsusikre børn mod til bevægelse, styrke trivsel, selvværd og læring, gøre ældre elever til rollemodeller, gøre motorisk læring let for voksne og sjovt for børn, sætte ramme for det åbne skole-/forenings-samarbejde

Målgruppe: Motorisk udfordrede og foreningsløse børn

Kontakt: Helle Kirud kan skabe kontakt til skolesportslederen på skolen



## Unge

### Rygestopkursus

Kontakt: Birgit Munk

### Kort vejledningsforløb for familier

Formål: Støtte ved konkrete situationer, som familien ønsker forandret

Målgruppe: Familier med børn 0-18 år

Kontakt: StraXen, tlf. 43577578

### Legepatrolje

Målgruppe: Elever i indskolingen

Formål: At give idrætsusikre børn mod til bevægelse, styrke trivsel, selvværd og læring, gøre ældre elever til rollemodeller

Foregår i folkeskolerne

Kontakt: Helle Kirud for at få kontaktoplysninger på den ansvarlige lærer på skolen

### Skolesport

Formål: At give idrætsusikre børn mod til bevægelse, styrke trivsel, selvværd og læring, gøre ældre elever til rollemodeller, gøre motorisk læring let for voksne og sjovt for børn, sætte ramme for det åbne skole-/forenings-samarbejde

Målgruppe: Motorisk udfordrede og foreningsløse børn

Kontakt: Helle Kirud kan skabe kontakt til skolesportslederen på skolen

### FitTeen

Formål: At hjælpe til at ændre kost- og motionsvaner, så både børn og forældre får en sundere livsstil

Målgruppe: Overvægtige teenagere (7.-9. klasse) og deres forældre

Kontakt: Børne-/unge-læge Tove Billeskov, tlf. 24229199

### Navigator

Formål: Støtte og hjælp ift kontakt med læge, hospital eller kommune m.m.

Kontakt: Ane Katrine Jensen, tlf. 61936269

### Mentor Ishøj

Kontakt: Tine Berg

### Anonym familierådgivning

Tidlig forebyggende familieorienteret indsats

Målgruppe: Familier med børn 0-18 år

Kontakt: Familieværkstedet på Ishøjgaard, tlf. 23434074

### De utrolige år (forældrekursus)

Formål: At give forældre redskaber til at håndtere et eller flere børn med ADHD og/eller autisme

Målgruppe: Forældre, der har børn med handicap indenfor ADHD og autisme

Åbne pladser annonceres på ForældreIntra. Kontakt Ditte-Maria Ravn, tlf. 31139625 eller Susanne Plinius, tlf. 40163122

### Familievejledning ved nydiagnosticerede børn

Målgruppe: Familier med børn 0-18 år, hvor barnet for nyligt er diagnosticeret med en betydelig og varig fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse

Kontakt: StraXen, tlf. 43577578

### Vejledning i kommunikative strategier (autisme- og ADHD-problematikker)

Formål: At give forældre redskaber til at styrke barnets kommunikative og sproglige udvikling

Målgruppe: Familier med børn, der for nyligt er diagnosticeret med autisme og/eller ADHD-problematikker

Kontakt: Familieværkstedet, tlf. 32742074

### Jump4Fun

Kontakt:

### Fars Køkkenskole

Kontakt:

### Mødregruppe for unge

Formål: At unge mødre/familier i samme situation mødes

Målgruppe: 16-25 årige gravide eller nybagte mødre

Kontakt: Sundhedsplejerske Marianne Reves, tlf. 51231383 eller sundhedsplejerske Marianne Bidstrup, tlf. 51231382

### Psykologisk rådgivning til unge

Målgruppe: Unge 14-24 år

OBS! Psykologerne har tavshedspligt, og man kan være anonym ved henvendelse

Kontakt: Asa Egholm, tlf. 29498780, eller Hans-Helmuth Behnke, tlf. 29498791

### Skilsmisse samtalegruppe for børn og unge

Formål: At give børn og unge, der er berørt af skilsmisse, et rum, hvor man kan møde ligesindede

Målgruppe: Børn og unge 10-16 år, hvis forældre ikke bor sammen. Forældre indgår i en del af samtalegruppeforløbet.

Kontakt: Rebecca Skaarup-Hille, tlf. 29498793

### Graviditetsbesøg

Formål: At fremme barnets/familiens gode start på livet

Målgruppe: Førstegangsgravide og gravide med komplicerede forløb bag sig

Kontakt: Jordemoder eller sundhedsplejen (tlf. 43577601 mellem kl. 12-13)

### Akuttelefonen

Formål: At hjælpe borgere, der står i en akut, psykisk krise i nattetimerne (kl. 23.30-07.00). Telefonen er åben alle ugens dage.

Kontakt: 25250400.





## Ældre

### Rygestopkursus

Kontakt: Birgit Munk

### Navigatør

Formål: Støtte og hjælp ift kontakt med læge, hospital eller kommune m.m.

Kontakt: Ane Katrine Jensen, tlf. 61936269

### Mentor Ishøj

Kontakt: Tine Berg

### Aktivitetsoverblik for ældre

Ældres Netværk Ishøj

Kontakt: Trine Andrä, tlf. 23284187

### Individuel motionsvejledning

Formål: Rådgive og guide borgere i gang med mere motion i hverdagen

Målgruppe: Voksne med fysiske udfordringer (f.eks. overvægt) eller psykisk/sociale udfordringer, lidelser i bevægeapparatet eller kroniske sygdomme

Kontakt: sundhed@ishoj.dk, tlf. 42577727, tlf. 24231647, tlf. 29108824

### Ernæringsterapi

Målgruppe: Underernærede voksne (BMI < 18.5), som oplever uplanlagt vægttab eller er småtspisende

Kontakt: Email sundhed@ishoj.dk, tlf. 42577727, tlf. 24231647, tlf. 29108824

### Sundhedscafé

Formål: Snak om fysisk sundhed (kost, rygning, alkohol, motion)  
Målgruppe: Borgere, der har været igennem forløbsprogram for kronisk sygdom eller "Smag på livet"

Kontakt: Serap Yüksel, tlf. 21672346

Tid: Første mandag i måneden kl. 14.30-16.00 i Ishøj Sundhedscenter

### Smag på livet

Formål: At rådgive og guide borgere, der gerne vil ændre livsstil via kosten

Målgruppe: Voksne med BMI +30, normalvægtige borgere med forhøjede værdier (f.eks.

kolesterol, blodtryk, blodsukker)

Ved forhøjede værdier kræves henvisning fra egen læge.

Borgere skal kunne tale og forstå dansk (dog kan særligt forløb tilbydes til tyrkiske/kurdiske borgere på modersmål), kunne indgå i en gruppe og kognitiv deltage i undervisning

Kontakt: Serap Yüksel, tlf. 21672346

### Træn dig glad

Formål: At rette fokus på borgerens fysiske potentiale og skabe et socialt netværk omkring et sundt og fysisk aktivt liv  
Målgruppe: Voksne, der er mindre aktive end Sundhedsstyrelsen anbefaler, kan møde op til forskellige aktiviteter uden hjælp til transport. Borgeren skal være motiveret for adfærdændringer på motionsområdet.

Kontakt: Mette Lemser, tlf. 24231670

Tid: Hold opstartes efter behov. Forløbet varer 12 uger. Åbent optag. Man skal være omklædt og klar kl. 16

### Senioridræts Hjælpere

Formål: Senioridræts Hjælpere er varme og hjælpende hænder når dagtilbud ifm projektet "Leg, bevægelse og fællesskab uden alder" går i hallen til leg og bevægelse.

Målgruppe: Seniorer, borgere, frivillige

Kontakt: Helle Kirud

### Træning i varmtvandsbassin

Formål: At rådgive og guide borgere i gang med mere motion i hverdagen

Målgruppe: Voksne, der er inaktive, har lidelser i bevægeapparatet, er overvægtige, har en kronisk sygdom

OBS! Borgeren skal kunne forstå og tale tilstrækkeligt dansk til at indgå på holdet og forstå instruktørens anvisninger.

Borgeren skal kunne indgå i en gruppe og kognitiv kunne deltage i undervisningen. Borgeren skal føle sig tryk i vand og kunne svømme.

Kontakt: Sundhed@ishoj.dk, tlf. 42577727, tlf. 24231647, tlf. 29108824

Tid: Fredage kl. 10-11 (undtagen ferier)

### Kørsel

Formål: Til/fra genoptræning, pleje-/dagcentre eller særlig skolekørsel

Kontakt: Ejendomme og byggesager

### Akuttelefonen

Formål: At hjælpe borgere, der står i en akut, psykisk krise i nattetimerne (kl. 23.30-07.00). Telefonen er åben alle ugens dage.

Kontakt: 25250400.





## Kronisk sygdom

### Aktivitetsoverblik for ældre

Ældres Netværk Ishøj  
Kontakt: Trine Andrä, tlf.  
23284187

### Forløbsprogram for kræft

Formål: At støtte borgeren fysisk, psykisk og socialt i at håndtere dagligdagen praktisk og følelsesmæssigt  
Målgruppe: Voksne, der har eller har haft kræft  
Henvises fra egen læge  
Borgeren skal kunne læse og forstå dansk + kunne indgå i gruppeundervisning  
Kontakt: Lise Jørgensen, tlf.  
43577600

### Ernæringsterapi

Målgruppe: Underernærede voksne (BMI < 18.5), som oplever uplanlagt vægttab eller er småtspisende  
Kontakt: Email  
sundhed@ishoj.dk, tlf. 42577727,  
tlf. 24231647, tlf. 29108824

### Forløbsprogram for diabetes

Målgruppe: Voksne med type2diabetes eller sekundær diabetes  
Formål: At styrke evnen til at håndtere diabetes i hverdagen både praktisk og følelsesmæssigt  
Henvises via egen læge  
Borgeren skal kunne læse og forstå dansk + kunne indgå i gruppeundervisning  
Kontakt: Lise Jørgensen, tlf.  
43577600

### Forløbsprogram for diabetes

Målgruppe: Voksne med type2diabetes eller sekundær diabetes, der foretrækker forløb på urdu/tyrkisk  
Kontakt: Lise Jørgensen, tlf.  
43577600

### Forløbsprogram for hjertekar-sygdomme

Formål: Genoptræning og undervisning for at øge borgerens handlekompetence  
Center for Ældre og Rehabilitering  
Målgruppe: Voksne med hjertesygdom (akut koronar)

syndrom, hjertesvigt eller stabilt angina pectoris)  
Henvises fra egen læge  
Borgeren skal kunne læse og forstå dansk + kunne indgå i gruppeundervisning  
Kontakt: Lise Jørgensen, tlf.  
43577600

### Forløbsprogram for KOL

Formål: At begrænse risikoen for at få betydelige begrænsninger i borgerens fysiske, psykiske og sociale funktionsevne  
Målgruppe: Voksne med KOL  
Henvises fra egen læge  
Borgeren skal kunne læse og forstå dansk + kunne indgå i gruppeundervisning  
Kontakt: Lise Jørgensen, tlf.  
43577600

### Forløbsprogram for lænde-/ryglidelser

Formål: At forhindre, at borgeren udvikler varige rygproblemer  
Målgruppe: Voksne med nyopstået lændeproblematik  
Henvises fra egen læge  
Borgeren skal kunne læse og forstå dansk + kunne indgå i gruppeundervisning  
Kontakt: Lise Jørgensen, tlf.  
43577600

### Smag på livet

Formål: At rådgive og guide borgere, der gerne vil ændre livsstil via kosten  
Målgruppe: Voksne med BMI +30, normalvægtige borgere med forhøjede værdier (f.eks. kolesterol, blodtryk, blodsukker)  
Ved forhøjede værdier kræves henvisning fra egen læge.  
Borgere skal kunne tale og forstå dansk (dog kan særligt forløb tilbydes til tyrkiske/kurdiske borgere på modersmål), kunne indgå i en gruppe og kognitiv deltage i undervisning  
Kontakt: Serap Yüksel, tlf.  
21672346

### Sundhedscafé

Formål: Snak om fysisk sundhed (kost, rygning, alkohol, motion)

Målgruppe: Borgere, der har været igennem forløbsprogram for kronisk sygdom eller "Smag på livet"  
Kontakt: Serap Yüksel, tlf.  
21672346  
Tid: Første mandag i måneden kl. 14.30-16.00 i Ishøj Sundhedscenter

### Diættejledning for cancerpatienter

Henvisning via egen læge

### Aktivitetsoverblik for ældre

Ældres Netværk Ishøj  
Kontakt: Trine Andrä, tlf.  
23284187

### Individuel motionsvejledning

Formål: Rådgive og guide borgere i gang med mere motion i hverdagen  
Målgruppe: Voksne med fysiske udfordringer (f.eks. overvægt) eller psykisk/socialt udfordringer, lidelser i bevægeapparatet eller kroniske sygdomme  
Kontakt: sundhed@ishoj.dk, tlf.  
42577727, tlf. 24231647, tlf.  
29108824

### Navigator

Formål: Støtte og hjælp ift kontakt med læge, hospital eller kommune m.m.  
Kontakt: Ane Katrine Jensen, tlf.  
61936269

### Platform for kræft

Formål: Forløb, der skal give mere viden om kost, bevægelse og mentale ressourcer samt mulighed for at snakke med andre  
Målgruppe: Borgere, der har haft cancer, der er i cancerbehandling, er raskmeldte fra et cancerforløb  
Kontakt: Mette Lemser, tlf.  
24231670

### Rygestopkursus

Kontakt: Birgit Munk

### Patientforeninger

*Kontaktoplysninger til relevante patientforeninger bør inkluderes her.*



FORBUDKÅESTON



## Fremmedsprog

### Navigator

Formål: Støtte og hjælp ift kontakt med læge, hospital eller kommune m.m.

Kontakt: Ane Katrine Jensen, tlf. 61936269

### Forløbsprogram for diabetes

(på urdu/tyrkisk)

Målgruppe: Voksne med type2diabetes eller sekundær diabetes, der foretrækker forløb på urdu/tyrkisk

Kontakt: Lise Jørgensen, tlf. 43577600

### Leje af arealer og bygninger

(til markeder o.lign.)

Kontakt:

### Udlejning af nyttehaver

Kontakt:

kommunaleejendomme@ishoj.dk, tlf. 42577193

### Motionshold

Målgruppe: Kvinder, der er tilknyttet "I tråd med verden" (Vejleåparken)

Formål: At rådgive og guide målgruppen i gang med mere motion i hverdagen.

Kontakt: sundhed@ishoj.dk, tlf. 42577727, tlf. 24231647, tlf. 29108824

## Frivillighed

### Navigator

Formål: Støtte og hjælp ift kontakt med læge, hospital eller kommune m.m.

Kontakt: Ane Katrine Jensen, tlf. 61936269

### Aktivitetsoverblik for ældre

Ældres Netværk Ishøj

Kontakt: Trine Andrå, tlf. 23284187

### Senioridrætshjælpere

Formål: Senioridrætshjælpere er varme og hjælpende hænder når dagtilbud ifm projektet "Leg, bevægelse og fællesskab uden alder" går i hallen til leg og bevægelse.

Målgruppe: Seniorer, borgere, frivillige

Kontakt: Helle Kirud

### Leje af arealer og bygninger

(til markeder o.lign.)

Kontakt:

### Mentor Ishøj

Kontakt: Tine Berg

## Misbrug (rygning, alkohol, narkotika)

### PitStop

Kontakt:

### Rygestopkursus

Kontakt: Birgit Munk

### Alkohol

Kontakt:



## Sundhedstilbud som kræver visitation

### **Akupunktur (Nada)**

Formål: at lindre akutte symptomer og en måde at genskabe balancen på - både fysisk og psykisk. NADA virker fremmende på ro, bedre nattesøvn, koncentrationsevne og større psykisk overskud.  
Målgruppe: Borgere, der er tilknyttet Pitstop kan få Nada akupunktur som et supplement til den øvrige behandling  
Kontakt: Pitstop, tlf. 20692833

### **Badminton**

For borgere, der er visiteret til socialpædagogisk støtte efter SEL §85 eller er tilknyttet Café Vildtbanehus  
Kontakt: Vejlederteamet i Socialservice

### **Cykling**

For borgere, der er visiteret til socialpædagogisk støtte efter SEL §85 eller er tilknyttet Café Vildtbanehus

Hver fredag i sommerferieperioden (i stedet for badminton)  
Kontakt: Vejlederteamet i Socialservice

### **Kløverengen**

Formål: At understøtte borgerens selvstændiggørelse  
Målgruppe: Borgere med psykosociale problemstillinger, der er bevilget et botilbud efter SEL §§107 eller 108  
Kontakt: Borgerens sagsbehandler kan kontakte Kløverengens ledelse, tlf. 43577850 eller [kloeverengen@ishoj.dk](mailto:kloeverengen@ishoj.dk)

### **Madgruppe**

Målgruppe: Borgere, der er visiteret til socialpædagogisk støtte efter SEL §85  
Formål:  
Kontakt: Vejlederteamet, Betina Funch Rasmussen

Hver 2. torsdag kl. 10-14 (5x over 10 uger)

### **Mindfulness**

Målgruppe: Borgere, der er visiteret til socialpædagogisk støtte efter SEL §85  
Forløb på ca. 10 gange  
Kontakt: Vejlederteamet, Betina Funch Rasmussen

### **Nøffes Gadekøkken**

Kontakt  
Pitstop (misbrugsbehandling)  
Kontakt:

### **Volley**

Målgruppe: Borgere, der er visiteret til socialpædagogisk støtte efter SEL §85  
Kontakt: Vejlederteam, Betina Funch Rasmussen  
Tid: Hver tirsdag (undtagen maj-september)