

Folkesundhed Aarhus arbejder sammen med aarhusianerne på at gøre livet sundere og sjovere. Vi arbejder med sundhed i bred forstand. Vi tror på borgernes evne til at ændre vaner.

Vi rådgiver, støtter og vejleder borgere, der vil have sundhed ind i livet og hverdagen. Vores team af højtuddannede sundhedsprofessionelle har viden, der virker og møder borgerne, hvor de er:
og møder borgerne, hvor de er:
Det vil sige på borgernes egne betingelser.

Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune.



www.FolkesundhedAarhus.dk

Folkesundhed Aarhus · Ceres Allé 13 · 8000 Aarhus C · Telefon 87 13 40 35
Folkesundhed Aarhus · Søren Frichs Vej 36G · 8230 Åbyhøj · Telefon 87 13 40 35
Folkesundhed Aarhus · Globus 1 · Gudrunsvvej 3A · 8220 Brabrand · Telefon 87 13 26 30

[STRESS]



FORLØB MED FOKUS PÅ
HÅNDTERING AF STRESS



Tag hånd om din stress

Hos Folkesundhed Aarhus kan du arbejde med redskaber til at håndtere stress og få hjælp til at skabe en bedre balance i dit liv.

Folkesundhed Aarhus tilbyder gruppeforløb for borgere med stress.

- Kognition og Accept
- Stressfaser

Undervisningen foregår 1 gang om ugen på et hold, hvor oplæg, øvelser og aktiv dialog danner rammen. Sammen arbejder vi med fokus på sundhed, får viden om stress og indarbejder redskaber til stresshåndtering. Dermed kan redskaberne blive en del af din daglige rutine.

Det er gratis at deltage.

Det er nemt at komme i gang:

1. Du kan blive henvist fra din praktiserende læge
2. Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus på telefon 8713 4035
3. Du kan skrive til Folkesundhed Aarhus på e-mail: folkesundhed@mso.aarhus.dk
4. Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus via hjemmesiden www.FolkesundhedAarhus.dk

I tilknytning til forløbet er der mulighed for fysisk træning i en tidsbegrænset periode.

Emner på kurset:

- Stressforståelse
- Mad, søvn og fysisk aktivitet
- ACT og Mindfulness
- Værdier og engageret handling

“

”Jeg bliver tit irriteret, når jeg er på arbejde, og nu kan jeg se, at det tit handler om ting, jeg ikke kan gøre noget ved. Jeg øver mig nu i at give slip på tankerne, så de ikke fylder så meget” Kirsten, 49 år

