

NYT FRA SUNDHEDSORDNINGEN

APRIL 2025

Kære medarbejder i Jammerbugt Kommune

Så er vi klar med den officielle indbydelse til dette års Kollegamotion i Jammerbugten 2025. Der vil igen i år være garanti for højt humør, masser af hyggeligt samvær og bevægelse med kollegaer, samt gode præmier til lodtrækning blandt alle deltagende på dagen! Derudover kan du læse lidt om din mulighed for at tilmelde dig som Sundhedsambassadør for din arbejdsplads, samt om fysisk træning til demensramte. God fornøjelse!

Kollegamotion 2025

Indbydelsen er klar og vedhæftet nyhedsbrevet. Derudover vil den også være at finde på TRYK, samt på Sundhedsordningens Facebookside.

Tilmeld dig og dine kollegaer til nedenstående dato(er) senest 8/5-25:

- **Tirsdag d. 13/5-25 i Gateway, Blokhuis kl. 17.30**
- **Mandag d. 19/5-25 i Langdal Plantage, Tranum kl. 17.30**

Tilmelding sker ved at sende en mail til sundhedsordningen@jammerbugt.dk.

Ved tilmelding skal oplyses:

- **Navn**
- **Arbejdsplads**
- **Hvor du ønsker at deltage**

Kommende Sundhedsambassadøruddannelse i 2025

Hvis du synes, det lyder spændende at...

- medvirke til at motivere kolleger til at tænke sundhed ind i den daglige praksis
- at identificere behov for og medvirke til at tage initiativ til sundhedsfremmende og forebyggende indsatser på arbejdspladsen
- at medvirke til at motivere kolleger til at tænke sundhed i forhold til de borgere, man arbejder med
- at deltage i de 2 årlige Temadage for alle Sundhedsambassadører

... Og har lyst til at blive uddannet Sundhedsambassadør på DIN arbejdsplads, så er det måske DIG, vi har brug for!



KOLLEGAMOTION 2025
- for ansatte i Jammerbugt Kommune

Tag din kollega under armen og hop i løbskoene sammen med Sundhedsordningen. Vi starter med fælles opvarmning og efterfølgende gang/løb på de afmærkede ruter. Efter turen plejer vi at hygge sammen, evt. med medbragt mad. Husk tæppe eller andet til at sidde på. Jammerbugt Kommune sponsorerer vand til alle deltagere!

VI GÅR/LØBER I:
GATEWAY BLOKHUIS tirsdag den 13. maj
 ved Naturlegepladsen
 Rute 3 km eller 7 km
LANGDAL PLANTAGE, TRANUM mandag den 19. maj
 P-pladsen på Strandvejen
 Rute 2,5 km eller 6 km
 Mødetid begge dage kl. 17.30

TILMELDING:
 Senest 8. maj via mail til
 Sundhedsordningen:
 sundhedsordningen@jammerbugt.dk

HUSK:

- Navn
- Arbejdsplads
- HVOR du ønsker at deltage

INFO:
 Bliv klar til uddannelsen af dine kollegaer på Sundhedsordningens kommunikationskanaler, som er Facebook og intranet. Husk at tage medbragt mad og tæppe på alle dage. Husk at bringe vand. Sundhedsordningen. Formålet med deltagelsen er at uddanne Sundhedsambassadører i Jammerbugt Kommune. Kontakt: Helle Eriksen, Sundhedsordningen, kl. 12.00-13.00

Hillem Astrid Glavind og Line Estrup, Sundhedsordningen
Sponsor:





Det kræver blot, at du tager en snak med din leder. Bliver I enige om, at du skal på den kommende Sundhedsambassadøruddannelse, skal din leder sende en mail til sundhedsordningen@jammerbugt.dk, så kommer du på venteliste til uddannelsen, som forventes at blive udbudt i efteråret 2025.

Vidste du at?

Denne måned handler om fysisk aktivitet til personer med demens.

"Samlet foreligger der høj grad af evidens for, at fysisk aktivitet nedsætter risikoen for demens, og lav til moderat grad af evidens for, at fysisk aktivitet kan forbedre eller stabilisere den kognitive funktion hos personer, der har udviklet mild demens, mens der mangler information om sværere grader af demens.

Fysisk træning har en positiv effekt på den fysiske funktion, fx gangfunktionen, hos personer med demens. Træningen skal individualiseres og superviseres og involvere en komponent af aerob træning, mens træningsprogrammer uden aerob træning ikke kan forventes at have effekt på kognition. Med henblik på at opnå effekt på gangfunktion, balance og daglig funktionsevne kan træningen med fordel inkludere styrke- og balancetræning. Træning i mindre grupper kan med fordel anvendes, idet det antages, at den sociale interaktion kan spille en rolle for den samlede effekt af træningen."

Kilde: [Fysisk-traening-som-behandling.ashx \(sst.dk\)](https://www.sst.dk/da/fysisk-traening-som-behandling)

Vidste du, at vi i Jammerbugt kommune bl.a. har træningstilbud til demensramte? Du kan læse mere via linket her: [Demens - Jammerbugt Kommune](#)

Kontakt os endelig – du finder os både på TRYK, Facebook og Instagram



Fysioterapeut Astrid Fisker Glavind, 4191 1471, agl@jammerbugt.dk

Fysioterapeut Line Estrup, 4191 1596, lng@jammerbugt.dk

Fælles mail: sundhedsordningen@jammerbugt.dk

Hjemmeside: [Sundhedsordningen på TRYK](#)

