

NYT FRA SUNDHEDSORDNINGEN

August 2025

Kære medarbejder i Jammerbugt Kommune

Så er de fleste ved at være tilbage fra sommerferie, og Sundhedsordningen står igen klar til at hjælpe dig og din arbejdsplads i en sundere retning. I denne måned får du bl.a. dato for den kommende Sundhedsambassadøruddannelse samt info om rabataftaler til træning i Jammerbugt Kommune.

Sundhedsambassadøruddannelse, efterår 2025

Hvis du synes, det lyder spændende at...

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

Den kommende Sundhedsambassadøruddannelse afvikles **torsdag d. 23/10-25** og **fredag d. 24/10-25** i **Mødelokale 1** på **Brovst Rådhus**.

Uddannelsen varer halvanden dag, er gratis at deltage i og indeholder bl.a. undervisning i:

- KRAMS faktorerne (Kost, Rygning, Alkohol, Motion, Stress/Søvn)
- Nudging
- ABC for Mental Sundhed
- Adfærdsdesign
- Udarbejdelse af handleplan

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 blot tilmelde dig ved at sende en mail til sundhedsordningen@jammerbugt.dk. Har du flere spørgsmål til uddannelsen, er du altid velkommen til at kontakte os.

Selvtræning i Jammerbugt Kommune

Træning på rådhusene:

På Fjerritslev, Brovst og Pandrup Rådhus er der motionsrum til **fri** afbenyttelse for dig, der er fastansat i Jammerbugt kommune. Du finder motionsrummene i kældrene, og de er tilgængelige i åbningstiden for det enkelte rådhus. [Rådhus med motionsrum - TRYK \(jammerbugt.dk\)](#)

Selvtræning i hjemmet:

Vidste du, at der findes **gratis** træningsprogrammer på Sundhedsordningens hjemmeside? Alt du skal gøre er at gå ind på <https://tryk.jammerbugt.dk>, klikke på "Sundhedsordningen" → "Tilbud til dig der er fastansat" → "Træningsprogrammer". Her finder du f.eks. både mindfulnessøvelser, nakke-, skulder- og hofteøvelser,



udstrækningsøvelser, øvelser med elastik og meget mere. Rigtig god fornøjelse!

Rabataftale i LOOP-motionscenter:

Vidste du, at det kun koster 229 kr. pr. måned at træne i LOOP Aabybro, hvis du er ansat i Jammerbugt Kommune? Normalprisen er 259 kr. pr. måned.

Træning i DGI-huset Aabybro:

Hvis man oplyser sin Jammerbugt-mail eller er medlem af personaleforeningen, er det muligt at få en rabataftale som ansat i Jammerbugt Kommune ved DGI-huset Aabybro. [Personaleforeningen - TRYK \(jammerbugt.dk\)](#)

Pris pr. medarbejder: 1 måned: 240 kr-475 kr., 3 måneder: 615-1265 kr., eller 6 måneder: 1070-2510 kr. Prisen afhænger af, om der er tale om et CrossFit Bankbox-abonnement, multiabonnement til motionscenter, svømmebad og udbud af diverse fitnesshold eller et multiabonnement til både CrossFit og motionscenter. Normalprisen for multiabonnement og CrossFit box-abonnement er 554-2826 kr.

Vidste du at?

Denne måned handler om fysisk aktivitet til personer med KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom).

”Der er høj grad af evidens for, at fysisk træning som led i pulmonal rehabilitering har positiv effekt på dyspnø, træthed, emotionel funktion og følelse af at have kontrol over eget liv. Både funktionel og maksimal fysisk aktivitet bliver forbedret som følge af fysisk træning. Der er tale om såvel statistisk som klinisk betydningsfulde effekter.”

Kilde: [Fysisk-traening-som-behandling.ashx \(sst.dk\)](#)

Vidste du, at vi i Jammerbugt Kommune bl.a. har træningstilbud til personer med KOL? Du kan læse mere via linket her: [KOL rehabilitering](#)

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](#)

