

NYT FRA SUNDHEDSORDNINGEN

September 2025

Kære medarbejder i Jammerbugt Kommune

Efteråret er skudt i gang og i denne måned får du bl.a. datoer for **efterårets SundhedsCAFÉ'er**, du kan læse om **personalenyt i Sundhedsordningen** samt om Sundhedsordningens nyeste tiltag **"UGENS UDFORDRING"**.

SundhedsCAFÉ

Nu er vi klar med datoer for efterårets SundhedsCAFÉer. Hvis du er i tvivl om hvad en SundhedsCAFÉ er og om det er noget for dig, så læs med her:

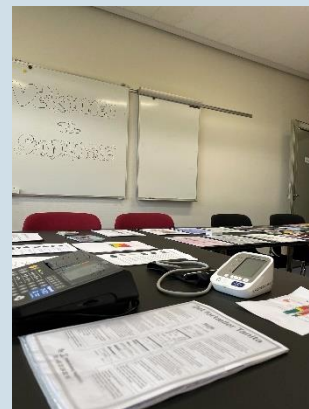
SundhedsCAFÉ er et tilbud til DIG, der er fastansat i Jammerbugt Kommune. Tilmelding er ikke nødvendig, du møder bare op i tidsrummet som er angivet nedenfor. Der vil være skilte hen til de lokaler, vi sidder i. HUSK at SundhedsCAFÉ er for alle fastansatte i Jammerbugt Kommune, og IKKE kun for ansatte det sted, hvor SundhedsCAFÉ'en afholdes.

SundhedsCAFÉ'erne afholdes:

- **Mandag 6. oktober kl. 9-12 i aulaen på Skolecenter Jetsmark**
- **Torsdag 30. oktober kl. 13-16 i Mødelokale 2 på Brovst Rådhus**

Til SundhedsCAFÉ har du mulighed for at:

- Få lavet en vægtanalyse
- Få målt dit blodtryk (dette er blod vejledende)
- Få en kort snak med en fysioterapeut omkring træning
- Få nogle konkrete øvelser til nakken, ryggen osv. som du kan lave hjemme
- Få en snak om ergonomi på din arbejdsplads
- Få vejledning til hvordan du gør, hvis du gerne vil stoppe med at ryge
- Få hjælp til at udfylde en SundhedsAPV og høre om vores tiltag i Sundhedsordningen
- Få udleveret spændende materialer om blandt andet kost, træning, ergonomi og MEGET MERE!



UGENS UDFORDRING

"UGENS UDFORDRING" er Sundhedsordningens nyeste tiltag på den lukkede Facebook-gruppe og Instagramprofil. Hver uge vil Sundhedsordningen dele "UGENS UDFORDRING" med forslag til små konkrete opgaver, der styrker fysisk, mental eller social trivsel i hverdagen. Udfordringerne er enkle og tager kun få minutter, men kan gøre en stor forskel, når de gentages over tid. De er tænkt som en sjov og fælles måde at skabe bevægelse, energi og nærvær på arbejdspladsen - og alle kan være med, uanset alder, jobtype eller fysisk form.

Følg med på både Facebook og Instagram og lad dig inspirere!



Personalenyt i Sundhedsordningen

Som noget nyt kan du møde fysioterapeut Nicolai Knudsen i Sundhedsordningens individuelle tilbud "Tape & Træning" i Pandrup. Velkommen til Nicolai som I kan se på billedet til højre.



Sundhedsambassadøruddannelse, efterår 2025

Der er stadig ledige pladser på den kommende Sundhedsambassadøruddannelse, der afvikles **torsdag d. 23/10-25** og **fredag d. 24/10-25** i **Mødelokale 1** på **Brovst Rådhus**. Læs mere om indholdet og tilmelding her:

[Vil du være sundhedsambassadør? - TRYK](#)

SundhedsBAR på arbejdspladsen

Vil du have en SundhedsBAR på din arbejdsplads?

SundhedsBAR'en kan bl.a. bruges til at informere og synliggøre Sundhedsordningens tilbud for dig og dine kollegaer. I bestemmer selv hvilket materiale, der skal ligge på SundhedsBAR'en, f.eks. træningsprogrammer, info om KRAMS m.m. SundhedsBAR'en vil stå på arbejdspladsen i 14 dage. Send os en mail, så klarer vi resten.



Vidste du at?

Denne måned handler om fysisk aktivitet til personer med astma.

"Mennesker med astma kan forbedre deres kredsløbskondition (VO2 max) gennem træning. Fysisk træning nedsætter antal dage med astmaexacerbationer (pludselige forværringer af astmasymptomer). Det gælder for både voksne og børn med astma, at de som alle andre bør følge Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger vedr. fysisk aktivitet."

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

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](#)

