

# NYT FRA SUNDHEDSORDNINGEN

Juni 2025

## Kære medarbejder i Jammerbugt Kommune

Tak for et godt Kollegamotion i år i Gateway og Tranum. Dejligt at samles med så mange glade kollegaer på tværs i kommunen. Her i Sundhedsordningen er vi allerede nu i gang med at planlægge efterårets aktiviteter, bl.a. Sundhedsambassadøruddannelsen, som vi glæder os til at afholde igen. Rigtig god læselyst.

## Kollegamotion 2025

Vejrguderne holdt hvad de havde lovet, og vi fik solskin begge dage. Endnu engang tak for jeres deltagelse og for alle jeres fine gruppebilleder, som I har delt på vores Facebookgruppe: "Sundhedsordningen for ansatte ved Jammerbugt Kommune" (QR-kode hertil findes sidst i nyhedsbrevet). De heldige vindere af årets gavekurv gik til Hjemme- og sygeplejen Pandrup. Til de nysgerrige kan billeder fra løbet i Gateway ses på TRYK. QR-koden scannes hér for at komme til TRYK→



Ellers er der et sneakpeak på nogle af billederne her:



Også en stor tak til vores lokale sponsorer, som i år bestod af:



## Sundhedsambassadøruddannelse, efteråret 2025

Har DU et ønske om at bidrage til øget mental og fysisk sundhed på din arbejdsplads? Så har du nu muligheden for at blive uddannet Sundhedsambassadør.

Uddannelsen varer halvanden dag, og indeholder bl.a. undervisning i:

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

Synes du at ovenstående lyder som noget for dig, så tag en snak med din leder, som skal tilmelde dig ved at sende en mail til [sundhedsordningen@jammerbugt.dk](mailto:sundhedsordningen@jammerbugt.dk). Har du flere spørgsmål til uddannelsen, er du også altid velkommen til at kontakte os.

Datoer for Sundhedsambassadøruddannelsen følger.

## Vidste du at?

Denne måned handler om fysisk aktivitet til personer med cancer.

*”Der er moderat grad af evidens for, at fysisk aktivitet/fysisk træning nedsætter både dødsrisiko af alle årsager og cancer-specifik dødsrisiko, hvad angår personer med bryst-, tarm- og prostatakraft. Prækliniske forsøg tyder på en positiv effekt på tværs af forskellige kræfttyper, og i samme størrelsesorden. Derudover har fysisk aktivitet positiv effekt på kondition og på kræft-specifik livskvalitet, herunder træthed og mentalt velbefindende”*

Kilde: [Fysisk-traening-som-behandling.ashx \(sst.dk\)](https://www.ashx.dk/sst/nyheder/2021/09/21/fysisk-traening-som-behandling)

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

---

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



Fysioterapeut Astrid Fisker Glavind, 4191 1471, [agl@jammerbugt.dk](mailto:agl@jammerbugt.dk)

Fysioterapeut Line Estrup, 4191 1596, [lng@jammerbugt.dk](mailto:lng@jammerbugt.dk)

Fælles mail: [sundhedsordningen@jammerbugt.dk](mailto:sundhedsordningen@jammerbugt.dk)

Hjemmeside: [Sundhedsordningen på TRYK](#)

