

### Praktiske oplysninger:

Det er gratis at deltage i kursusforløbet, men du skal selv sørge for transport. Vi starter forløb 2 gange årligt.

### Sted:

Kurserne foregår på Harrild Hede Naturcenter, FASTERHOLTVEJ 36 7330 Brande.



Harrild Hede Naturcenter

Du kan henvende dig til en af nedenstående Forløbskoordinatorer, hvis du er interesseret i en samtale eller for at høre nærmere om tilbuddet og opstart heraf.



**Ikast-Brande**  
Kommune

**For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt venligst:**



Forløbskoordinator  
Lene Christensen  
Tlf.: 99 60 31 08  
Mobil: 21 74 44 85



Forløbskoordinator  
Joan G. Jakobsen  
Tlf.: 99 60 31 06  
Mobil: 40 23 59 01

# Lev livet med kronisk sygdom i naturen



Undervisning



Motion



Socialt samvær

E-mail: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)

[www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)

### Kronisk sygdom:

At leve med en kronisk sygdom, fysisk eller psykisk, kan være en stor udfordring i hverdagen - både for den enkelte og for den nærmeste familie. Ikke alene skal man lære at håndtere sygdommen - man skal også lære at leve med de forandringer, som sygdommen ofte fører med sig. Ikast-Brande Kommune tilbyder et lærings- og mestringskursus med aktiviteter og bevægelse i naturen, undervisning og mulighed for at danne netværk med ligestillede.



### Hvem kan deltage:

Borgere over 18 år, som har en kronisk sygdom og som har brug for viden og støtte til at mestre hverdagen med en kronisk sygdom og få et godt og aktivt liv på trods af sygdommen. Du skal være motiveret og kunne deltage aktivt i både naturen og undervisningen.

### Forløb:

Forløbet foregår i et samarbejde med Naturstyrelsen på Naturcenter Harrild Hede. Man mødes 2 gange ugentlig i 8 uger. Den ene gang i naturen til aktiviteter og bevægelse, og den anden gang i undervisningslokalet i "Åhuset", som ligger midt i naturområdet.

Undervisere på holdet er fagpersoner, naturvejleder og en erfarne patient med en kronisk sygdom, som har gennemført en uddannelse i at afholde kurserne.

Der er opfølgning på kurset efter 3 og 12 måneder.

**Formålet med undervisningen** er at give dig inspiration og redskaber til, med SMÅ SKRIDT, at ændre livsstil og få en bedre hverdag med din kroniske sygdom.

Undervisningen veksler mellem oplæg og erfaringsudveksling, og der vil være mulighed for at arbejde med emner som deltagerne selv har ønsket. Det kan f.eks. være:

- Det naturlige forløb med en kronisk sygdom
- Motivation og brug af egne ressourcer
- Ny rolle i fht. familie, venner, arbejde og fritid
- Håndtering af træthed, smerter, bivirkninger, m.m
- Håndtering af psykiske reaktioner
- Kost, Rygestop m.m.

**Formålet med motionen** er at støtte og inspirere dig til at bruge naturen til bevægelse via forskellige aktiviteter som fx gåtur med naturvejleder, "vild mad" over bål, mindfulness i naturen, bueskydning m.m.

**Formålet med socialt samvær** er at dele erfaringer og oplevelser i forhold til din kroniske sygdom samt evt. at danne netværk efter kurset.



*"Brug naturen som inspiration til det gode liv"*