

Arbejdsplads **sundhed**

Tilbud til din arbejdsplads

DIN GENVEJ TIL SUNDHED



AALBORG
KOMMUNE

Tilbud til din arbejdsplads

Sundhedscenter Aalborg har en række sundhedstilbud til dig og din arbejdsplads:

Side 3 | Tjek din sundhed

Side 4 | Personlig sundhedspro.l

Side 5 | Rygestopkurser

Side 6 | Kostkurser

Fakta

Fokus på arbejdspladsens sundhed kan være med til at skabe

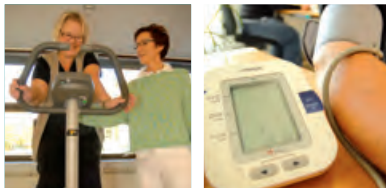
- | mere trivsel – også i fritiden
- | stærkere image
- | større fællesskab
- | mere produktivitet
- | nedsat sygefravær.



Tjek din sundhed

Tjek din sundhed kan være startskud til at gøre noget ved sundheden på din arbejdsplads. Hvis din arbejdsplads bestiller "Tjek din sundhed" kommer sundheds-personale fra Sundhedscenter Aalborg ud på jeres arbejdsplads med tilbud om en række sundhedsmålinger af bl.a.:

- konditest
- kuliltemåling
- blodtryksmåling
- blodsukkermåling
- lungefunktionsmåling
- BMI-måling
- måling af fedtprocent.



Personlig sundhedspro.I

Et øjebliksbillede

Den personlige sundhedsprofil tager udgangspunkt i dit liv og din sundhed. En personlig sundhedsprofil er et øjebliksbillede af din sundhedstilstand og trivsel samt et overblik over de mål, du har for din sundhed.

En personlig sundhedsprofil omfatter

- en samtale på 1½ time med en sundhedskonsulent
- mulighed for måling af kondition, kulilte, BMI, fedtprocent, blodsukker og blodtryk
- en fremtidskontrakt, der beskriver dine mål og ønsker
- en opfølgningssamtale efter 3-5 måneder.

Sundhedscentret laver en samlet anonym tilbagemelding til arbejdspladsen ud fra de personlige sundhedsprofiler, der er foretaget på arbejdsstedet.



Rygestopkurser

På et rygestopkursus får du værktøjer til at komme godt igennem dit rygestop, holde vægten samt fortsætte med at være røgfri.

Kurset afvikles efter et koncept fra Kræftens Bekæmpelse. Kurset foregår i en gruppe, hvor deltagerne mødes fem gange over seks uger. Hvert møde varer 2-2½ time. De to første gange forberedes rygestoppet – og tredje gang er deltagerne holdt op. På kurset er der mulighed for at støtte hinanden og dele erfaringer undervejs.

Rygestopkurserne oprettes løbende efter behov forskellige steder i Aalborg Kommune samt på Sundhedscenter Aalborg. Ved min. 12 deltagere er der mulighed for, at kurset kan holdes på arbejdspladsen.



Kostkurser

Det kan være svært at ændre sin livsstil, men for mange er det en hjælp at få professionel vejledning og være sammen med andre om det.

Kostkurserne foregår på hold med op til 12 deltagere. Du kan vælge mellem forskelligt indhold – og dermed få lige netop det kursusforløb, du har behov for.

Du kan vælge mellem

- slank på den "fede" måde – slankehold med fokus på at fastholde et væggtab
- sund mad – myter og fakta – 1½ times undervisning om forskellige emner som fx:
 - Indkøbskurven
 - frugt og grønt- 6 om dagen
 - fibre og mæthed
 - kostkompasset – de 8 kostråd
 - motivation – om at nå sine mål
 - mad og kolesterol m.v.



Kostkurserne oprettes løbende efter behov forskellige steder i Aalborg Kommune samt på Sundhedscenter Aalborg. Ved min. 12 deltagere er der mulighed for, at kurset afholdes på arbejdspladsen.

Kom godt i gang

Kontakt Sundhedscenter Aalborg og hør nærmere om vores tilbud rettet mod arbejdspladser.

Henvendelse til

Sundhedscenter Aalborg
Thorsens Allé 1
9000 Aalborg
Tel.: 9931 3458
sundhedscenter@aalborg.dk

Læs mere på

www.aalborgkommune.dk

Fakta

Sundhedscentret Aalborg er en del af Aalborg Kommune. Centret tilbyder en lang række sundhedstilbud til kommunens borgere og arbejdspladser. Sundhedscentrets ansatte har en sundhedsfaglig baggrund som fx sygeplejerske, diætister, ergo- eller fysioterapeuter og socialrådgivere.





Novagraf



AALBORG
KOMMUNE