

Fokus på Færre med kronisk sygdom

Det kan være svært at håndtere en kronisk sygdom i dagligdagen – både for den enkelte og for ens pårørende. Frederikssund Kommune inviterer derfor alle borgere til at sætte fokus på kronisk sygdom, **når vi afholder FrederiksSund Dagen "Færre med kronisk sygdom" mandag den 17. april.**

Aktiviteter i Valhal kl. 16.00 – 19.00 Kalvøvej 26, 3600 Frederikssund

Her vil foreninger og kommunale tilbud vise muligheder for støtte og hjælp, hvis man har en kronisk sygdom eller er i risiko for at udvikle en kronisk sygdom.

Kl. 16.15 er der oplæg om "Demens og at være pårørende til mennesker, der rammes af demens".
Oplægget er ved Lone Carmel, arrangeret af FOF-fjordlandet

Desuden er der følgende aktiviteter og stande man kan besøge:

- *FOF Fjordlandets* vil fortælle om deres tilbud. Her kan du også være med til at lave et fælles kunstværk med blomster og farver og mærke, hvad der sker i kroppen og sindet, når man fordyber sig i skabelse.
- *Boblberg.dk* hjælper med at skabe sociale relationer og fællesskaber om fritidsliv og aktiviteter. Kom og hør hvordan.
- *Helpii* fortæller, hvordan du kan få konkrete og enkle redskaber, du kan gå i gang med derhjemme, for at holde dig sund og stærk hver dag – og blive fri af skavankerne.
- *A6 Slangerup Svømmeklub* – hør om alle de muligheder, som svømmeklubben har for alle borgere.
- *Frederikssund Kommune*
 - Prøv forskellige sundhedstest, og hør nærmere om de tilbud Frederikssund Kommune har til borgere med kronisk sygdom eller som gerne vil forebygge sygdom.
 - Mød kommunens demenskonsulenter – her kan du få rådgivning om demens og at være pårørende til en med demens, samt høre nærmere om de forskellige tilbud i kommune.

Øvrige aktiviteter på dagen:

Foredrag og fællesspisning:

Kom med Anette Sams på sukkers rejse i din krop.

Forstå det der sker, når du spiser eller drikker sukkerholdige fødevarer og drikke – og få en ny sundhedslogik

Diabetesforeningen og Frederikssund Bibliotekerne inviterer på denne dag til et humoristisk og involverende foredrag i caféen Hos Vivi.

Tilmelding via Frederikssund Bibliotek, da der er begrænset antal billetter.



FREDERIKSSUNDSUND Dagen 2023
Færre borgere med kronisk sygdom

Gigtskolen
www.gigtskolen.dk

Små hensyn-tagende hold

Godt for krop og sjæl

40 min. lektioner

For **DIG** med fysiske/psykiske skavanker

GRATIS PRØVETIME

TRÆNING I VARMT VAND

GRATIS prøvetime

Frederikssund Ny Svømmehal

Frederikssund Ny Svømmehal
Mandag den 17. april 2023 kl. 8.40, 10.40 og 11.20

For tilmelding til gratis prøvetime
Mail: kontor@gigtskolen.dk - Telefon: 49 76 31 00 - mandag, tirsdag og torsdag kl. 10.00-12.00

