



SHARED CARE

i psykiatrien på Vestegnen

Nyhedsbrev oktober '16

Shared Care er et forpligtende samarbejde mellem behandlings- og socialpsykiatri samt almen praksis på Vestegnen.

Shared Care arbejder for at sætte sundhedsfremme for psykisk sårbare på dagsordenen.

Vi har mange forskellige aktiviteter og du kan finde en opdateret liste på vores hjemmeside, www.sharedcareipsykiatrien.dk

Shared Care i
Psykiatrien
Telefonnummer
21320103

E-mail:
sharedcare@outlook.dk

Vi er på
internettet!
www.sharedcareipsykiatrien.dk

Shared Care's nyhedsbrev er tilbage og vi har meget spændende at fortælle 😊



Sundhedspædagogisk kursus

Du kan nu komme på kursus i sundhedsfremme og sundhedspædagogik, **uanset om du er bruger eller medarbejder**. Kurset har fokus på psykisk sårbare, og du kan blandt andet **lære om** motivation og barrierer for livstilsændring, vigtigheden af varieret mad, motion og god søvn

samt at videreformidle din viden til andre! Kurset foregår over 4 dage og **afholdes på Psykiatrisk Center Glostrup den 30. november og 1. december 2016 samt den 11. januar og 12. januar 2017**. Hold øje med Shared Care's hjemmeside for nyt om tilmelding, program mm.

Gåhold - Walk It

Det er gang i et rask tempo der står på programmet når vi starter vores **nye gåhold** i Shared Care. Vi går i skiftende tempo og får røde kinder, vind i håret og **sved på panden**. **Vi mødes ved motionshallen ved Psykiatrisk Center Glostrup kl 13 og slutter kl 14**. Vi starter den 26. september 2016 og fortsætter hver mandag fremover.

Tilmelding: Send en sms, mail eller ring til Amalie Kræfting på 4015 6841, amalie.kraefting@regionh.dk eller Anne Maccharty på 4015 6925, anne.maccarthy@regionh.dk.



Dans

Slip din indre John Travolta fri. Kom og dans til god musik og fede rytmer med enkle trin. Alle kan være med og det handler om sved på panden og bevægeglæde. Kom som du er og dans i det tøj og sko du har det godt i 😊 Det foregår **mandage i**

motionshallen fra kl. 14.30 – 15.30. Første gang er den **24. oktober**. **Tilmelding** hos fysioterapeut Amalie Kræfting på 40 15 68 41, amalie.kraefting@regionh.dk eller fysioterapeut Ditte Larsen på 40 15 76 69, ditte.larsen@regionh.dk



Husk I kan følge os på vores nye hjemmeside www.sharedcareipsykiatrien.dk og sende jeres idéer til os på sharedcare@outlook.dk