



SHARED CARE

i psykiatrien på Vestegnen



Nyhedsbrev juni-juli 2015

Nyheder fra Shared Care Sekretariatet

Nu er det sommer! Solen skinner (lidt), det er varmere? og der er masser af regnvejre ☺ Så typisk dansk. Vi hader og elsker det. Brug regnvejrsgadene til at læse nyhedsbrevet!

Mange hilsner *Sisse L Kousgaard*, koordinator

Brumbassen er vinder af Vestegnens skridttæller-dyst!



Med gennemsnitlige 148.532 skridt pr. deltager på 14 dage. Det rakte også til en flot 9.plads i Dansk Arbejder Idrætsforbunds landskonkurrence. Øvrige resultater: Psykiatrisk Center Glostrup (145.378), Rødovre (141.890), Parkvænget Glostrup (137.997) Kløverhuset Høje-Taastrup (123.030) og Ishøj (101.139).

"Det var en sjov måde at snakke om bevægelse i hverdagen på – og der gik lidt intern konkurrence i det" (Deltager).

Vi er klar på at deltage igen til efteråret. Følg med på www.dai-sport.dk

Følg Shared Care på Facebook

Der er oprettet en åben Facebook-gruppe: *Shared Care i Psykiatrien på Vestegnen*. Søg medlemskab i gruppen og følg med i nyheder, begivenheder, aktiviteter og meget andet. Samtidig vil der ikke længere blive lagt Shared Care nyheder ud på Facebook-gruppen: *Vestegnen til Skagen*

Sommertræning i Shared Care:

Bowling

Sommerlukket i juli
Start igen d.4.august kl.13-14

Yoga

Sommerlukket i juli
Starter i august med nyt hold – info senere

Varmtvandstræning

Lukket i juli og august – info senere

Spinning

Ingen sommerlukning, tirsdage kl.13-14

Styrketræning, Parkskolen

Ingen sommerlukning, tirsdage kl.14-16

Styrketræning, Motionshallen, PC Glostrup

Ingen sommerlukning, onsdage kl.13.30-14.45

Livreddere og svømmeinstruktører søges!

Vi har brug for to livreddere eller svømmeinstruktører for at vi kan starte et svømmehold i Shared Care. Vi har fået haltid mandage kl.12.30-14 i Nørregård Skoles svømmehal tæt på Brøndbyøster St., fra august 2015 til juni 2016!

Er du interesseret i at blive livredder, så ring eller skriv til Sisse, telefon 21 32 01 03 eller sisse.lotte.kousgaard@regionh.dk

KONTAKT: SISSE L KOUSGAARD, koordinator ☎ 21 32 01 03 eller sisse.lotte.kousgaard@regionh.dk

Hjemmesiden www.sundpavestegnen.dk er ved at blive lagt omlagt og er derfor ikke opdateret. Følg med på www.facebook.com/sharedcareipsykiatrienpavestegnen. Følg også VBC på www.vestegnensbikeclub.dk og FB

HUSK! Vi tilbyder stadig gratis træning, som kan hjælpe dig med at holde formen:

SPINNING Tirsdag kl. 13-14 Parksolen, Taastrup	STYRKETRÆNING Tirsdag kl. 14-15 Parksolen, Taastrup	STYRKETRÆNING Onsdag kl. 13.30-14.45 Psykiatrisk Center Glostrup	YOGA Sommerlukket Klubben, Glostrup	BOWLING Sommerlukket Rødovre Centrum
---	--	---	--	---

Tilmeld dig til Sisse på: telefon 21 32 01 03 eller sisse.lotte.kousgaard@regionh.dk

