



NYHEDSBREV

SHARED CARE BYDER FORÅRET VELKOMMEN MED
EN MASSE SPÆNDENDE NYE AKTIVITETER!

SHARED CARE NYHEDER

Påsken og foråret venter lige om hjørnet, og Shared Care byder foråret velkommen med en udvidelse af vores aktivitetsudbud. Vi byder velkommen til gamle velkendte hits som cykeltræning i solskinnet samt nye sjove initiativer som Krop og Bevægelse, La Vuelta træning og det nye rullende motionsdansehold.

Vi har generelt udvidet vores aktivitetsprogram det seneste års tid og barsler stadig på nye aktiviteter. Vi satser på snart at kunne tilbyde et hold i svømning.

Så husk, at du kan følge vores aktivitetstilbud på www.sharedcareipsykiatrien.dk.

NYE AKTIVITETER

La Vuelta Træning

Starter: 18. April

Tilmelding ikke nødvendig

Krop og Bevægelse

Starter: 24. April

Tilmeld: Christina, 23 32 51 09

Rullende Dans

Starter: 3. Maj

Tilmeld: Wendy, 40 78 33 95

Cykling Glostrup

Starter: 5. Maj

Tilmelding ikke nødvendig

Cykling Høje Taastrup

Starter: 26. April

Tilmelding ikke nødvendig

KONTAKT SHARED CARE

PROJEKTLEDER

Mette Philippsberg Jepsen
Mail: sharedcare@outlook.dk
Mob: 21320103

STUDENTERMEDHJÆLP

Stine Schnor-Olsen
Mail: stine.schnor-olsen@regionh.dk
Hjemmeside: www.sharedcareipsykiatrien.dk



NYHEDSBREV

NYE SHARED CARE AKTIVITETER

LA VUELTA TRÆNING

DAI har lavet løbet om i år, så flere kan være med. I år er ruten 10 km, og du kan selv bestemme, hvor mange runder, du vil køre. Kort fortalt bestemmer du selv, om du vil køre 1, 2 eller endnu flere runder.

Vi vil gerne gøre vores for at sikre, at endnu flere borgere er klar til at deltage i løbet. Så fra 18. april og til løbet afholdes i juni, kan alle træne op sammen med os!

TIRSDAG KL. 11-12.00 OBS: STARTER 18. APRIL

Bygning 83, Psykiatrisk Center Glostrup, Nordre Ringvej 29-67, Glostrup.

Tilmelding er ikke nødvendig.

KROP OG BEVÆGELSE—ET NYT HOLD I SHARED CARE REGI

På holdet 'Krop og Bevægelse' rører vi alle muskler - også dem vi sjældent bruger. Vi starter med en god opvarmning for at få pulsen op. Det kan være dans, leg med bold eller rytmiske øvelser. Når vi er godt varme, træner vi cirkel træning, som er en god måde at træne på, da man ikke oplever, hvor meget man egentlig får trænet. Så hvis du har en borger, der kunne få glæde af at få rørt kroppen igennem sammen med os og en fysioterapeut, så er vi klar til at tage imod ham/hende.

MANDAG KL. 13 -14.15 OBS: STARTER 24. APRIL

Motionshallen i Glostrup Fritidscenter. Christiansvej 2, 2600 Glostrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Christina Pflug, 23 32 51 09

RULLENDE MOTIONSDANS

Rullende motionsdans startede i januar og har været en kæmpe succes—som vi selvfølgelig fortsætter. Konceptet er, at danseundervisning kommer ud til alle lokalt hver onsdag i en periode på 3 måneder. Den 8. og 12. gang mødes alle dog i Glostrup.

Med dette setup, vil vi undersøge, om vi kan få flere borgere til at komme til en aktivitet uden for deres kommunegrænse, hvis de kender aktiviteten, underviseren og de andre meddansere fra deres eget lokale dansehold!

ONSDAG (VARIERENDE TIDSPUNKTER) OBS: STARTER 3. MAJ

Danseholdene roterer mellem kommunerne. For specifik plan se vedhæftede opslag eller hjemmesiden. Tilmelding: Wendy Hansen, 40 78 33 95

HVAD ER SHARED CARE?

Shared Care er et tværsektorielt samarbejde mellem 6 kommunale socialpsykiatrier, Psykiatrisk Center Glostrup og privatpraktiserende læger på vestegnen.

Shared Cares fokus er at igangsætte og fastholde arbejdet med sundhed og sundhedsfremme for psykisk sårbare borgere.



NYHEDSBREV

NYE SHARED CARE AKTIVITETER

CYKELTRÆNING - GLOSTRUP

Shared Care byder igen velkommen til fredagscykling! På dette hold er turene lidt længere, så hvis borgeren skal kunne følge med, skal han/hun have lidt erfaring på en cykel.

Så hop på cyklen, tag en borger under armen og vær med til at cykle med os.

FREDAG KL.10 - 12.00 OBS: Starter 5. Maj

Bygning 83, Psykiatrisk Center Glostrup, Nordre Ringvej 29-67, Glostrup.

Tilmelding er ikke nødvendig.

CYKELTRÆNING - HØJE TAASTRUP

Nu cykler vi også fra Høje Taastrup ,og på dette hold kan alle kunne være med - træ-
nede som nybegyndere.

ONSDAG KL.15 - 17 - OBS: STARTER 26. APRIL

Skolegården ved Parkskolen, Solsortevej 9, Taastrup

Tilmelding er ikke nødvendig, men hvis du har brug for mere information, kan du kontakte Sanne på 30 94 57 28

VI HØRER GERNE FRA
DIG!

Hvis du som medarbejder
kan se, at flere af dine bor-
gere efterspørger en be-
stemt aktivitet, så hører vi
gerne fra dig.

Send en mail til
sharedcare@outlook.dk.
Så arbejder vi på at få akti-
viteten oprettet.