

## Hånd om hjertet

*Det er en hjertesag...*

Hører du til den gruppe borgere, der har prøvet at have en blodprop og/eller hjerteproblemer – og indtil videre sluppet med livet i behold, er "Hånd om hjertet" et skræddersyet kursus for dig.

### Skift brændstof

Alle kender ordsproget "du er hvad du spiser" – og måske har du spist for ensformigt i for mange år. På kurset vil du ud over teoretisk undervisning om det sunde og det syge hjerte, kendskab til egen sygdom og medicinens virkning, fx stifte bekendtskab med, hvad der er sundt at spise for personer med hjerte-kar sygdomme. Du vil mere specifikt blive vejledt i ernæring, deltage i fælles madlavning, spisning og indkøb. Fysisk aktivitet er også et flittigt brugt værktøj for personer, der vil mere med livet og er indstillet på at arbejde fokuseret på øget velvære.

### Holdsport

Du kommer på et hold, der i 12 uger bliver undervist 1-2 dagtimer af gangen.

### Nysgerrig?

Vil du gerne vide om "Hånd om hjertet" er noget for dig, så kontakt Sundhedscenteret og få en uforpligtende snak.

