

# Brørup Sundhedscenter

## Kære læser

### Frivillighed her på Sundhedscentret

Samarbejdet med frivillige har en stor betydning for os, da vi tror på, at det er vigtigt at støtte hinanden og skabe et inkluderende miljø for alle.

Vores frivillige gør en stor forskel ved at støtte medborgere på forskellige måder, herunder ved at bygge bro ud til foreninger og skabe forbindelser til det lokale fællesskab. Vi samarbejder med patientforeninger, idrætsforeninger og sociale foreninger for at sikre, at de borgere, der kommer her i huset, har adgang og støtte til det, de har brug for.

Vi tror på, at det er lettere at starte et nyt sted, hvis man har nogen, der hjælper med at bane vejen til fællesskabet. Derfor er vi dybt taknemmelige for vores frivilliges dedikation og engagement.

På samme måde skaber vores frivillige i f.eks. "Naturligvis" et fantastisk mødested i naturen, hvor man kan finde ro og fordybelse med andre. "Frivillig i kræft cafeen" skaber et trygt og støttende miljø. Vi får besøg af træneren fra "Fodbold for hjertet" på nogle af vores andre hold. Vi er sikker på, at dette er inspirerende og måske giver lyst til at se, hvad tilbuddet kan give. Vi værdsætter samarbejdet med frivilligheden.

Har du en god idé til samarbejde, giver jeg gerne en kop kaffe og er klar på en snak. Koordinator Conny Grøn på Tlf.: 24 66 21 44

Mange hilsner fra Brørup Sundhedscenter

## Kom til Åben Café

Kom og få en uforpligtende snak og inspiration til, hvordan du holder fast i de gode vaner. Hør mere om vores frivillige initiativer og tilbud.

Vi står klar torsdag d. 7. marts kl. 09.30-12.00 med kaffe på kanden.

Sted: Det grønne Venteområde, Brørup Sundhedscenter

Hilsen Team Frivillighed, Conny Grøn og Maja Bj. Olesen



Har du spørgsmål til indhold af dette nyhedsbrev, bedes du kontakte Brørup Sundhedscenter på tlf.: 79 96 64 34



## Kommende begivenheder – info til dig eller en, du kender Februar 2024

### Rygestop

Til dig, som har brug for ekstra støtte til at blive røgfri. På Brørup Sundhedscenter har du mulighed for at stoppe sammen med andre.

På gruppeforløbet får du værktøjer til at komme lettere igennem dit rygestop.

Gruppeforløbet består af 6 mødegange én gang om ugen.

Kontakt: Rygestopvejleder Jacob Holst Fredberg: Tlf.: 21 66 81 97

### Lær at tackle kursus

Er du pårørende til én med langvarig psykisk eller fysisk sygdom? Det kan være en ven, forældre, ægtefælle eller dit barn, der er syg.

Som pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse kan det være svært at prioritere sig selv og få hverdagen til at hænge sammen, når bekymringerne og den dårlige samvittighed fylder.

På kurset lærer du at tackle hverdagen som pårørende. Du får redskaber til, hvordan du passer på dig selv som pårørende og får overskuddet tilbage.

Kurset starter tirsdag den 20. februar kl. 9.30 – 12.00 og forløber de efterfølgende 6 tirsdage.

Du tilmelder dig til infomødet og kurset ved at kontakte Brørup Sundhedscenter på tlf.: 21 66 81 97.