

SUS i Livet



For dig, der har brug for netværk og støtte for at ændre din livsstil

DU:

- Er mellem 18 og 40 år
- Har en psykisk lidelse (moderat til svært niveau)
- Har bopæl i Horsens Kommune
- Ønsker at arbejde med sund levevis

DU FÅR:

- Undervisning
- Vejledning
- Ny viden
- Nye vaner
- En plan med dine personlige mål
- Socialt samvær
- Netværk

SUS I LIVET HANDLER OM:

- Motion
- Bevægelse
- Udeliv
- Aktiviteter
- Mad- og måltidsvaner
- Rygevaner
- Socialt samvær

UNDERVISNING:

- 2 - 4 dage om ugen i dagtimerne
- 1 - 4 timer pr. gang
- I perioden marts-december 2017
- Foregår på Nørrebrogade 38a, Horsens
- I grupper og som individuel vejledning
- Hold med ca. 8 deltagere på hvert



I forløbet får du inspiration og konkrete værktøjer, som kan hjælpe dig med at ændre vaner og flytte grænser.

Du arbejder med at forbedre din sundhed ud fra konkrete mål.

TILMELDING OG YDERLIGERE INFORMATION:

Projektleder Marianne Mortensen, MMO@horsens.dk, tlf: 23 80 86 13

Du kan også melde til ved din kontaktperson (fx sagsbehandler, specialvejleder).

Hvis du har spørgsmål er du velkommen til at kontakte Marianne Mortensen eller kigge på hjemmesiden: www.asv-horsens.dk/sus