

Derfor er det vigtigt at holde sig i gang, når du har KOL! Du får.....

- Mere overskud i hverdagen
- Flere fysiske ressourcer
- Styrket din livskvalitet
- Mindsket risikoen for tilbagefald
- Lette din vejrtrækning

Hvorfor vælge en selvhjælpsgruppe?

- Du får mere viden om KOL
- I er alle eksperter og kan derfor rådgive og støtte hinanden
- Du får et unikt netværk
- Du er fysisk aktiv sammen med andre, der har det ligesom dig



Koordinator Elsebeth Rasmussen
Selvhjælp Ringkøbing-Skjern
Ranunkelvej 1-3 6900 Skjern

Tlf. 29868730

elsebeth@frivilligvest.com



Kirkegade 3 . 6880 Tarm .

Tlf :99 74 10 34 .

sundhedscenter.vest@rksk.dk

Selvhjælpsgruppe for borgere med KOL eller anden lungesygdom I Hvide Sande og omegn



Det er dejligt at være sammen med andre, der har det ligesom én selv.



29868730

Ranunkelvej 1-3 6900 Skjern

www.frivilligvest.dk

"Det motiverer og inspirerer os at gøre tingene sammen, og det er også godt at få snakket"

HVEM

Vi er en selvhjælpsgruppe, som består af borgere med KOL eller anden lungesygdom.

HVOR

Vi mødes i lokaler på
Aktivitetscentret
Parallelvej 116
6960 Hvide Sande

HVORNÅR

Hver onsdag. Kaffe fra 12.00 til 12.30. Derefter gymnastik og socialt samvær.

PRIS

Brugerkort 305 kr. pr. år.
(Brugerkortet dækker alle Kommunens aktiviteter.)

HVAD LAVER VI

Vi mødes en gang om ugen, hvor vi starter med fysiske aktiviteter i form af gymnastik på gulvet og på stole til noget frisk musik. Vi deltager hver især på det niveau vi formår.



Efter gymnastikken fortsætter vi med socialt samvær over kaffe. Vi har stor glæde af at udveksle erfaringer og gode råd omkring vores sygdom.



Lene Christiansen er kontaktperson og ildsjæl i gruppen.

Kontakt Lene på

26 60 22 80

Lenechristiansen@gmail.com