

## SUNDHEDSNETVÆRKET:

Består af lokale afdelinger af Hjernesagen, Diabetesforeningen, Migræne Danmark, Hjerteforeningen, Giftforeningen, Bedre Psykiatri, Øjenforeningen, Scleroseforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Osteoporoseforeningen, Lungeforeningen samt idrætsforeningen Limone.

Formålet med "Sund sammen" er at skabe liv i sundhedsorganisationerne og samle bredt på tværs af organisationerne på baggrund af fælles viden. "Sund sammen" henvender sig til alle medlemmer af sundhedsnetværkets 12 organisationer samt uorganiserede, dvs. borgere med kroniske sygdomme, der ikke er repræsenteret af en lokalafdeling i Lyngby-Taarbæk.

"Sund sammen" arrangeres af en gruppe under Sundhedsnetværket v. Dorete Dandanell, Diabetesforeningen, Anne Bülow-Olsen, Migræne Danmark og Vivian Steen-Knudsen, Kræftens Bekæmpelse i Lyngby-Taarbæk kommune og Frivillig og Selvhjælpscenter i Lyngby-Taarbæk mm.

Tak til Lyngby-Taarbæk kommune for støtte ved §18-midler.

Marts 2019. Tryk: Sorgenfri Tryk / Grafisk Design: marianne@tingklov.dk

diabetes  
foreningen



igræne danmark



FORÅR, SOMMER OG EFTERÅR 2019:



# SUND SAMMEN!

ET GRATIS FORLØB I TRE DELE FOR MEDLEMMER OG BESTYRELSE  
I SUNDHEDSORGANISATIONER I LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE

SUNDHEDSNETVÆRKET

## FOREDRAG FOR ALLE MEDLEMMER I SUNDHEDSORGANISATIONERNE:

TORS DAG  
**11**  
APRIL

KL. 19.00 – 21.00:

### FRA KAOS TIL GLÆDE

**Angsten er en fast følgesvend til sygdom.  
Kan vi blive gode venner/ komme til at leve  
med hinanden?**

Oplæg ved personlig udvikler Ditte Lindqvist,  
Sted: Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A, 2800 Lyngby.

HVORDAN FINDER DU STYRKEN OG MODET  
TIL AT KOMME VIDERE I LIVET?



Ditte Lindqvist, udviklingsmentor, hypnoseterapeut & tidligere erhvervs leder, giver inspiration til, hvordan du kan bevare din gode energi, og slippe din angst og stress. Du får værktøjer til hvad du selv kan gøre for at komme videre i livet. Ditte kommer med inspiration til, hvordan vi med mere bevidsthed omkring vores måde at håndtere energi, tanker og følelser på, kan forandre et liv fra kaos til glæde.

GRATIS – men du skal tilmelde dig til:  
Dorete Dandanell, dorete@outlook.dk



## KURSUSFORLØB FOR SUNDHEDSORGANISATIONERNES BESTYRELSESMEDLEMMER:

LØRDAG  
**19**  
SEPTEMBER

KL. 15.00 – 21.00:

### FÅ NYE FRIVILLIGE, SOM BLIVER I FORENINGEN

#### Grundkursus i planlagt rekruttering

Savner I nye frivillige? Hverken en magnet, lasso eller smiger vil skaffe jer flere. På dette kursus får bestyrelsesmedlemmerne solid viden om, hvor og hvordan man rekrutterer frivillige, som bliver i foreningen – også når den første honey-moon er ovre. Deltagerne hører, hvorfor al rekruttering skal tage udgangspunkt i frivilliges egen motivation – drivkraften bag det frivillige engagement. Med sig fra kurset får deltagerne redskaber til at tilrettelægge en god rekrutteringsproces fra start til slut.

EMNERNE FOR KURSuset ER:

- Rekrutteringsprocessen og den gode handlingsplan
- Den gode modtagelse
- Det gode match mellem frivillige og opgaverne
- Motivation og det der skaber engagement
- Værktøjer til rekruttering og fastholdelse af frivillige



Kursusleder: Theis Rud Lauesen, konsulent  
i Center for Frivilligt Socialt Arbejde  
Sted: Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A, 2800 Lyngby.  
Incl. Kaffe, the, mv og frokost.

GRATIS, men du skal tilmelde dig til Anne Bülow-Olsen,  
jacabo@gmail.com. efter først-til-mølle-princippet,  
da der max kan være 25 deltagere.

## TIL ALLE MEDLEMMER AF SUNDHEDSORGANISATIONERNE:

### GRØNNE TURE

#### Tag på natur- og kulturtur med Danmarks Naturfredningsforening



Sammen med Hans Nielsen, formand for Danmarks Naturfredningsforening i Lyngby-Taarbæk kommune, kan du nu både komme ud at røre dig og lære lidt om de grønne steder i Lyngby-Taarbæk kommune. Det er gratis og du møder blot op på de nævnte mødesteder. Vi har planlagt fire ture, hvor Hans Nielsen som guide vil vise vej og fortælle undervejs:

ONSDAG  
**10**  
APRIL

KL. 16.30–18.00:  
RUNDTUR I SORGENFRI SLOTSHAVE

MØDESTED: Møllebo Plejecenter,  
Lyngby Hovedgade 1, 2800 Lyngby

SØNDAG  
**12**  
M A J

KL. 14.00–16.30:  
FREDERIKSDAL MED SNEGLEBJERGET

MØDESTED: Bådarten ved Frederiksdal, Nybrovej

ONSDAG  
**12**  
JUNI

KL. 16.30–18.00:  
MØD FÅRENE I ERMELUNDEN

MØDESTED: Cirkuspladsen, Firskovvej

TIRSDAG  
**20**  
AUGUST

KL. 16.30–18.00:  
LYNGBY ÅMOSE

MØDESTED: Sorgenfri Kirke,  
v. "Fattighuset" Gummistøvler er nødvendige