



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED

Sundhed til ældre

Læs mere om vores sundhedstilbud til dig over 65 år

Forebyggende hjemmebesøg

Få en personlig samtale med en sundhedskonsulent i dit eget hjem. Samtalen er til for at give dig den bedste hjælp og inspiration til en sund og selvstændig hverdag. Det kan være emner som kost, motion, socialt netværk, trivsel, bolig, økonomi og dit helbred. Vi hjælper dig også med at finde lokale tilbud, aktiviteter, og hvilke muligheder du har for at få støtte.

Et Godt Seniorliv

Deltag på vores oplæg, som er for dig, der har brug for gode råd til, hvordan du kan skabe et godt og måske sundere seniorliv for dig selv. Oplægget varer 2,5. time, hvor du får inspiration og kan snakke med de andre deltagere.

Fortæl for Livet

Fortæl for Livet er en gruppe på 4-6 deltagere, hvor I mødes og deler livshistorier, som har betydet noget for jer hver især. Ved at erindre, fortælle og lytte til hinandens betydningsfulde historier, vil I lære hinanden at kende.

Mandefællesskaber

Kom med I et Mandefællesskab, hvis du savner et nyt mandligt netværk. Her er plads til både snak og udflugter. Du kan tale om tilværelsen som pensionist, ensomhed, helbred, stress, følelser - alt mellem himmel og jord. Hvert Mandefællesskab består af 6-8 mænd.

Sorggruppen

Kom med i Sorggruppen, hvis du føler dig ramt af sorg eller savner et fællesskab med andre i samme situation. Gruppen kan være et lyspunkt for dig, der har mistet en kær eller kontakten med en pårørende/ven. Sorggruppen drives af frivillige fra Ældre Sagen.



Vil du vide mere eller tilmelde dig?

For at komme på et af vores tilbud, kan du kontakte Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller skrive en mail til sundhedforalle@roskilde.dk

Husk at skrive dit telefonnummer, så vi kan ringe tilbage til dig.

Du kan også læse mere på roskilde.dk/sundhedtilaelldre

Sundhedscentret

Rådhusbuen 1
4000 Roskilde
Telefon: 46 31 77 02
Email:
sundhedforalle@roskilde.dk

Tilbuddene er gratis. Du skal
være over 16 år og bo i
Roskilde Kommune for at
kunne deltage.

Læs mere om vores tilbud på
roskilde.dk/sundhed



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED