



Naturkræfter

et tilbud for mænd



**Varde
Kommune**

Center for Sundhedsfremme
Ringkøbingvej 32, 6800 Varde

7994 6060
sundhedsfremme@varde.dk
www.vardekommune.dk/sundhedsfremme
www.facebook.com/cfsvarde

Center for Sundhedsfremme
arbejder indenfor forebyggelse
og sundhedsfremme og har
fokus på det hele menneske.

Fællesskab og
styrke i det fri

**Varde
Kommune**



Naturkræfter – fællesskab og styrke i det fri



Vores tilbud er for mænd, som er ramt på livet af kræft, hjertesygdom, diabetes 2, smerte, stress, angst eller depression i mild til moderat grad.

I Naturkræfter er der fokus på, at du:

- får gang i kroppen – mere styrke og mere energi
- får et frirum til at snakke med andre mænd i samme situation
- oplever glæden ved at være aktiv i det fri

- vil blive tilpas udfordret. Alle aktiviteter tilpasses deltagerne, så alle kan være med.

TIDSPUNKT

Holdet mødes 8 onsdage fra kl. 9-12.

Første gang er onsdag den 23. februar 2022. Her har vi 3 timer til fysisk aktivitet, fællesskab og snak.

Der er informationsmøde onsdag den 9. februar 2022 kl. 10-11 hos NaturKulturVarde, Roustvej 111, Varde.

Der er ingen tilmelding – du dukker bare op.

Inden opstart vil du komme til en forsamling, så kurset tilpasses deltagerne.

VEJLEDENDE PROGRAM

- Bål og varme drikke
- Aktivitet i naturen
- Afslutning i Stakladen

AKTIVITETER

- Natur
- Naturvejledning
- Opmærksomhedstræning
- Kropsbevidsthed
- Fællesskab og bål

Ønsker fra deltagerne er meget velkomne.

Husk praktisk påklædning efter vejret.

DU VIL MØDE

Anders Terp Larsen fra Center for Sundhedsfremme og naturvejleder Peter Skødt Knudsen fra NaturKulturVarde.



TILMELDING OG SPØRGSMÅL?

Du kan kontakte:



Anders Terp Larsen
Tlf. 7994 6060
anle@varde.dk



Stakladen ved den gamle skovfogedbolig



HVOR

NaturKulturVarde
Gl. Skovfogedbolig
Roustvej 111
6800 Varde