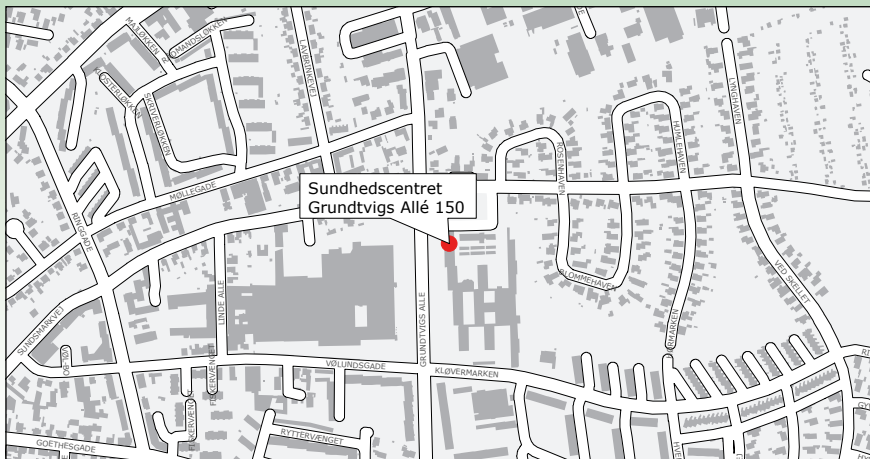


# Sundhedsvejledning

– inspiration til forandring



Sønderborg Kommune  
Sundhedscentret  
Sundhedsvejlederne  
Grundtvigs Allé 150  
T 8872 4183  
Email: sundhedsvejleder@sonderborg.dk

**Sundhedscentret**



## Hvad er Sundhedsvejledning?

Sundhedsvejledning er et tilbud til dig som borger i Sønderborg kommune, som ønsker støtte og hjælp til at ændre vaner eller livsstil. Sundhedsvejledningen tager udgangspunkt i en personlig samtale, hvor dine ønsker og behov for forandring bliver klarlagt. Hvad motiverer dig? Hvilke mål er realistiske for dig? Hvad skal der til for at nå disse mål?

## Sundhedsvejlederne inspirerer og støtter til:

- At du handler og tager aktiv del i dit liv
- Øget trivsel i hverdagen
- At skabe de forandringer du ønsker
- Mere fysisk aktivitet i hverdagen
- Deltagelse i tilbud i dit lokalområde
- Vægttab
- Rygestop



Sundhedsvejlederen vil i samarbejde med dig udfærdige en sundhedsplan, som støtter op om dine ønsker og mål. Planen er et redskab til at gennemføre ændringerne til en sundere levevis.

Sundhedsvejledning er en fortrolig samtale og et gratis tilbud til dig som borger i Sønderborg kommune.

Er du interesseret i at få en samtale med en sundhedsvejleder, er du velkommen til at kontakte os.

## Du finder os:

### **Sønderborg kommune**

Sundhedscentret  
Grundtvigs Allé 150  
6400 Sønderborg  
Telefon 88724183  
sundhedsvejleder@sonderborg.dk  
www.sonderborg.dk

