

# Flere veje til sundhed

✿ Tilbud til dig og dine pårørende



**Gentofte Kommune**  
Center for Rehabilitering og Forebyggelse

2025

# Indholdsfortegnelse

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Velkommen.....                                                 | 3  |
| Samtale om sundhed .....                                       | 5  |
| Samtale om mad og madvaner .....                               | 7  |
| Træning og motionsvejledning.....                              | 9  |
| Stop med tobaks- og nikotinprodukter .....                     | 11 |
| Forebyggende samtaler om alkohol.....                          | 13 |
| Sundhed i balance – når det handler om mad, krop og vægt ..... | 15 |
| Lær at tackle angst og depression for voksne 25+ .....         | 17 |
| Lær at tackle hverdagen som pårørende .....                    | 19 |
| Nærvær i naturen.....                                          | 21 |
| Til dig med type 2-diabetes.....                               | 23 |
| Til dig med kræft .....                                        | 25 |
| Til dig med hjertesygdom .....                                 | 27 |
| Til dig med KOL.....                                           | 29 |
| Noter.....                                                     | 30 |

# Velkommen

I denne informationspjece kan du lade dig inspirere af flere sundhedstilbud og forløb i Center for Rehabilitering og Forebyggelse. Vores ønske er at støtte dig i at opretholde og fremme din livskvalitet og trivsel i hverdagen.

Vi tager udgangspunkt i din livssituation, dine ønsker og muligheder, og hvad sundhed er for dig.

Måske har du brug for at vide mere om, hvordan du håndterer din sygdom? Det kan være, at du ønsker at sætte fokus på særlige områder i dit liv, som du gerne vil forandre. Måske drømmer du om en mere aktiv tilværelse, at finde ro eller et større fokus på din mentale sundhed. Du kan få viden og værktøjer, og vi inviterer dig til at deltage i fællesskaber.

Det er nemt at komme i gang med Gentoftes forebyggelsestilbud.

Det fremgår ved hvert af de enkelte tilbud, om du selv kan henvende dig til vores sundhedsteam, eller om du har brug for en henvisning fra hospitalet eller din praktiserende læge.

Tilbuddene er til dig, der bor i Gentofte Kommune og er fyldt 18 år, med mindre der står andet under 'Praktiske informationer om tilbuddet'.

Alle tilbud er gratis.

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig, som ønsker en samtale om din sundhed, helbred eller trivsel.



### Kontakt

Ring til forebyggelseskonsulenterne på telefon 2929 2152 eller 5121 5934



### Henvisning

Tilbuddet kræver ikke henvisning fra din læge.



### Sted

Center for Rehabilitering  
og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund

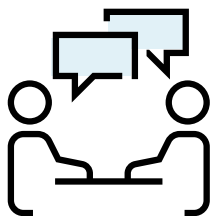


### Læs mere

Læs mere på Gentofte  
Kommunes hjemmeside  
[gentofte.dk](http://gentofte.dk)



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



## Samtale om sundhed

En samtale om sundhed er en uforpligtende samtale om, hvordan du kan styrke din sundhed, dit helbred og din trivsel.

En samtale om sundhed tager udgangspunkt i dig og din hverdag og kan handle om forskellige emner.

Samtalen kan blandt andet dreje sig om din trivsel både fysisk, psykisk og socialt. Du kan for eksempel tale om, hvordan du kan styrke dit netværk, skabe nye relationer og få mere balance og ro i hverdagen.

Samtalen kan også have fokus på forandringer i dit liv, store som små. Måske har du brug for, at vi kommer omkring dine vaner og livsstil – for eksempel madvaner, motion, alkohol eller nikotinforbrug. Det kan også være, at du gerne vil have en snak om, hvordan du kan forebygge sygdom, eller hvordan du håndterer hverdagen med kronisk sygdom. Det er op til dig.

I samtalen kan vi også hjælpe dig med at få overblik over hvilke tilbud, der eventuelt kan være relevante for dig i Gentofte Kommune.

Du kan få 1-3 samtaler om sundhed med en forebyggelseskonsulent.

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig som:

- har en kronisk sygdom som type 2 diabetes, KOL, kræft og hjertesygdom eller til dig som har forhøjet kolesterol eller blodtryk
- er småtspisende eller har haft et uplanlagt vægttab
- har et BMI over 30 og er udfordret i forhold til mad, krop og vægt



### Henvisning

Tilbuddet kræver ikke en henvisning fra din læge.



### Læs mere

Læs mere på Gentofte Kommunes hjemmeside [gentofte.dk](http://gentofte.dk)



### Kontakt

Ring til receptionen på telefon 3998 8800

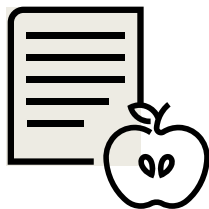


### Sted

Center for Rehabilitering og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



## Samtale om mad og madvaner med diætist

En samtale med vores diætist er for dig, hvor mad har en særlig betydning for din sundhed og dit helbred. Samtalen tager udgangspunkt i din hverdag og den type mad, du spiser til daglig.

Ud fra dine udfordringer og ønsker får du viden om, hvad der kan være hensigtsmæssig mad i din situation, og du får inspiration til at sammensætte gode og nærende måltider.

Vi tilbyder et forløb på én eller flere samtaler.

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig, som ønsker inspiration til træning og motion.

Tilbuddet retter sig også mod dig, som har en kronisk sygdom.



### Henvisning

Tilbuddet kræver ikke henvisning fra din læge.



### Læs mere

Læs mere på Gentofte Kommunes hjemmeside  
[gentofte.dk](http://gentofte.dk)



### Kontakt

Ring til motionskonsulenten på telefon 5121 5934



### Sted

Center for Rehabilitering  
og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



## Træning og motionsvejledning

Er du i tvivl om, hvilken trænings- og eller motionsform der passer dig, eller hvordan du kommer i gang? Så kan du få personlig vejledning.

Du kan få gode råd og inspiration til, hvordan du kommer i gang med at træne og motionere samt vejledning i kommunens mange tilpassede trænings- og motions-tilbud.

Vejledningen tager udgangspunkt i dig, din situation og dine ønsker omkring træning og motion. Vejledningen består af én eller flere samtaler og eventuelt hjælp til at prøve trænings- og motions-tilbud. En måling af din kondition og muskelmasse kan også indgå, hvis det er relevant.

Træning og motion kan reducere både risikoen for og følgevirkninger for en lang række sygdomme, og for mange kan motion være en kilde til samvær, netværk, energi, overskud og glæde.

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig, som ønsker at stoppe med tobak og nikotin-produkter.



### Kontakt

Ring til forebyggelseskonsulenterne på telefon 5121 5934 eller 2467 1518



### Henvisning

Tilbuddet kræver ikke henvisning fra din læge.



### Sted

Center for Rehabilitering  
og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund



### Læs mere

Læs mere på Gentofte  
Kommunes hjemmeside  
[gentofte.dk](http://gentofte.dk)



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



# Stop med tobaks- og nikotinprodukter

På stopkurserne får du hjælp og støtte til at stoppe med dit nikotinforbrug, fx cigaretter, e-cigaretter eller snus. Dine chancer for at blive røg- og nikotinfri er væsentlig større, hvis du får støtte og vejledning undervejs.

Stopkurserne foregår i mindre grupper, hvor I kan støtte og bakke hinanden op i jeres fælles mål om at blive røg- og nikotinfri.

## **På stopkurserne når vi omkring:**

- Forberedelse af selve stoppet med fokus på ambivalens og strategi.
- Håndtering af risikosituationer og tackling af abstinenser.
- Fastholdelse af nikotinstoppet og valg af mestringsstrategier.

Kurset ledes af en erfaren rådgiver og består af 6 mødegange.

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig med et overforbrug af alkohol eller til dig, der er pårørende til én, der drikker.



### Kontakt

Ring til alkoholkonsulenten på telefon 4012 9272



### Henvisning

Tilbuddet kræver ikke henvisning fra din læge.



### Sted

Center for Rehabilitering  
og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund



### Læs mere

Læs mere på Gentofte  
Kommunes hjemmeside  
[gentofte.dk](http://gentofte.dk)



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



## Forebyggende samtaler om alkohol

Samtaler om alkohol er et tilbud til dig, der ønsker at ændre dine alkoholvaner.

Har du en følelse af, at dit alkoholforbrug fylder for meget i hverdagen, eller har du måske oplevet at dine venner, kollegaer eller nærmeste siger, at du drikker for meget? I så fald kan det være en god ide at få en åben og fortrolig snak med vores alkoholkonsulent.

Du kan vælge at være anonym, når du henvender dig. Det gælder både, når du ringer, og når du kommer til samtale.

Alt efter dine personlige behov kan et samtaleforløb variere i længden, men strækker sig typisk over 3 måneder. Samtalen er individuel og tager afsæt i de emner, som du ønsker at tale om med fokus på at belyse og ændre dine alkoholvaner.

Hvis du oplever, at du ikke længere har kontrol over dit forbrug, kan alkoholkonsulenten hjælpe dig videre til det rette alkoholbehandlingstilbud.

Tilbuddet er også til dig, som er pårørende til en, der drikker.

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig med et BMI over 30 og har udfordringer med mad, krop og vægt.



### Kontakt

Ring til sundhedskoachen på telefon 2052 9667



### Henvisning

Tilbuddet kræver en henvisning fra din egen læge.



### Sted

Center for Rehabilitering  
og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund

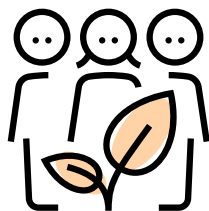


### Læs mere

Læs mere på Gentofte  
Kommunes hjemmeside  
[gentofte.dk](http://gentofte.dk)



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



## Sundhed i balance – når det handler om mad, krop og vægt

Tilbuddet er til dig, der oplever udfordringer i forhold til krop, mad og vægt. Er dit liv præget af slankeklure og yoyovægt?

Begrænser dit forhold til din krop, mad og vægt dig i at have et godt liv? Så er Sundhed i balance måske et tilbud til dig? Forløbet kan give dig nye veje til, hvordan du kan fremme din sundhed og trivsel ud fra principperne i vægtneutral sundhed:

- Få et afslappet og positivt forhold til mad.
- Afprøv nye strategier og få måder til at håndtere det, som kan være svært.
- Få et godt liv med den krop, du har.
- Find frem til den form for bevægelse, som du kan lide, og som føles godt for dig.

Sundhed i balance har ikke fokus på vægttab. Udgangspunktet er det, der er meningsfuldt for dig, og vi sætter sammen rammerne for undervisningen, samtalerne og aktiviteterne.

Tilbuddet er primært i gruppeform, men vi tilbyder også individuelle forløb, hvis det er bedre for dig.

Mange faktorer spiller ind. Det forsøger vi at tage højde for ved en tværfaglig indsats. Du kan derfor møde både sundhedscoach, diætist, fysioterapeut og motionsvejleder, og du vil ligeledes møde andre i samme situation som dig.

Kurset starter med en afklarende samtale og er en kombination af undervisning, dialog og træning.

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig, som er udfordret af angst eller depression. Tilbuddet henvender sig både til unge mellem 15-25 år og til voksne 25+.



### Henvisning

Tilbuddet kræver ikke en henvisning fra din egen læge.



### Læs mere

Læs mere på Gentofte Kommunes hjemmeside [gentofte.dk](http://gentofte.dk)



### Kontakt

Ring til koordinatoren på telefon 2467 1518



### Sted

Center for Rehabilitering og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



# Lær at tackle angst og depression

Tilbuddet er et gruppeforløb til dig, som føler dig udfordret af at være trist, deprimeret eller angst. Måske er du ked af det, bekymret, nervøs eller ængstelig?

Inden forløbet starter, bliver du inviteret til en afklarende samtale, hvor vi finder ud af, om det er det rigtige for dig. Forløbet giver dig redskaber til at leve dit liv med bedre livskvalitet, og vi vil have fokus på mental håndtering og problemløsning. Der indgår også mindfulness, og du lærer at lytte til dig selv og dine behov på en selvkærlig og omsorgsfuld måde.

Gruppeforløbet foregår over 7 uger med en ugentlig mødegang. Forløbet indeholder oplæg, øvelser og erfaringsudveksling, og der

er plads til både at sige noget og være stille.

Undervisningen bliver ledet af to instruktører med særlig uddannelse i "Lær at tackle-konceptet", som selv har erfaringer med angst og depression.

Kurset for voksne over 25 år afholdes en gang om året i Gentofte, men du kan henvises til en af vores samarbejdskommuner hele året.

Er du mellem 15 og 25 år, kan du evt. henvises til en af vores samarbejdskommuner.

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til pårørende til en person med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse.



### Kontakt

Ring til koordinatoren på telefon 2467 1518



### Henvisning

Tilbuddet kræver ikke en henvisning fra din egen læge.



### Sted

Center for Rehabilitering  
og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund



### Læs mere

Læs mere på Gentofte  
Kommunes hjemmeside  
[gentofte.dk](http://gentofte.dk)



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



## Lær at tackle hverdagen som pårørende

Tilbuddet er et gruppeforløb til dig, som ønsker hjælp til at håndtere dine udfordringer i dit liv som pårørende. Kurset giver dig redskaber til at trives bedre i din hverdag.

På kurset er der fokus på mental håndtering, netværksdannelse og aktiviteter. Du får også redskaber til at tackle de udfordringer, som mange pårørende oplever, fx dårlig samvittighed, manglende overskud og følelsen af isolation.

Kurset løber over 7 uger med en ugentlig mødegang. Kurset indeholder oplæg, øvelser og erfaringsudveksling.

Undervisningen bliver ledet af to instruktører med særlig uddannelse i 'Lær at tackle-konceptet', og som selv har erfaringer med at være pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse.

Kurset afholdes en gang om året i Gentofte, men du kan hele året henvise til en af vores samarbejdskommuner

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig, som har en kronisk sygdom eller kræft og søger ro, nærvær og mere balance i livet.



### Henvisning

Tilbuddet kræver ikke en henvisning fra din egen læge.



### Læs mere

Læs mere på Gentofte Kommunes hjemmeside [gentofte.dk](http://gentofte.dk) og tilmeld dig via [place2book.dk](http://place2book.dk)



### Kontakt

Ring til koordinatoren på telefon 2467 1518



### Sted

Tilbuddet foregår i Dyrehaven. Mødested er den røde låge ved Klampenborg Station og P-plads.



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



## Nærvær i naturen

Nærvær i naturen er et tilbud til dig, som søger ro, balance og mere nærvær i dit liv med sygdom. Tanker, bekymringer og svære følelser kan fylde meget, og måske har du symptomer på angst og depression. Forløbet foregår i stilhed og du skal kunne gå ca. 1 km og kunne sidde på en yogamåtte i græsset.

I forløbet introducerer instruktøren dig til de grundlæggende principper i mindfulness og træner nærvær og opmærksomhed gennem guidede meditationer, som kan være siddende, liggende og gående. Mindfulness er en metode til at håndtere livet med mere nærvær, ro og balance.

Nærvær i naturen er et forløb, hvor du praktiserer mindfulness sammen med andre deltagere, da forløbet er gruppebaseret.

Skoven indbyder til ro og egenomsorg, og kurset foregår et roligt sted i Dyrehaven, hvor I læner jer ind i naturen og bliver ven med åndedrættet.

Forløbet løber over 8 uger, 2 gange om året.

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig med ny-diagnosticeret eller kendt type 2-diabetes med ingen eller lette komplikationer.



### Henvisning

Tilbuddet kræver en henvisning fra din egen læge.



### Læs mere

Læs mere på Gentofte Kommunes hjemmeside [gentofte.dk](http://gentofte.dk)



### Kontakt

Ring til forløbskoordinatoren på telefon 2929 2152

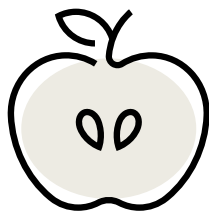


### Sted

Center for Rehabilitering og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



## Til dig med type 2-diabetes

Tilbuddet er til dig, der har fået konstateret type 2-diabetes. At få konstateret diabetes kan sætte gang i mange tanker og følelser og medføre store forandringer i dit hverdagsliv.

Forløbet starter med en afklarende samtale, hvor I sammen tilrettelægger forløbet efter dine behov og med hensyntagen til din sygdom og aktuelle situation.

I forløbet får du viden, praktiske redskaber, inspiration til mad og motion, gode vaner samt indsigt i diabetes, den medicinske behandling og forebyggelse af senkomplikationer.

### **Et forløb kan indeholde:**

- En invitation til mere bevægelse i din hverdag og vejledning om de mange motionstilbud i kommunen.
- Viden og inspiration til diabetesvenlig mad og madvaner.
- Mulighed for at udveksle erfaringer med andre på diabeteskurset og få svar på det, som du er i tvivl om i din hverdag.
- Samtaler om alkohol og niktinvaner og eventuelt støtte til ophør.

Forløbet varer 12 uger, og træning og undervisning foregår på hold.

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig med en kræftdiagnose eller dig, der har afsluttet kræftbehandling og oplever senfølger heraf, og som har behov for rehabilitering og/eller palliation.



### Henvisning

Tilbuddet kræver en henvisning fra din læge eller hospitalet.



### Læs mere

Læs mere på Gentofte Kommunes hjemmeside [gentofte.dk](http://gentofte.dk)



### Kontakt

Ring til forløbskoordinatoren på telefon 2380 8133



### Sted

Center for Rehabilitering og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



## Til dig med kræft

Tilbuddet er til dig, som har brug for støtte i hverdagen under eller efter dit kræftforløb. At få kræft og gennemgå et behandlingsforløb ændrer livet for de fleste. Du kan opleve, at det både er hårdt for din krop og en psykisk belastning for dig og dine nærmeste. Vi støtter dig i at skabe de bedst mulige forudsætninger for dit helbred, din sundhed og ikke mindst din livskvalitet, uanset hvor du er i dit forløb.

Forløbet starter med en afklarende samtale. Vi planlægger forløbet sammen og tager hensyn til din behandling, dit arbejdsliv mv. og justerer undervejs.

Gentofte Kommune er en del af samarbejdet "Vi samler kræfterne" med 8 kommuner i hovedstadsområdet, hvilket betyder at nogle hold vil være i Gentofte, mens andre vil være i nabokommunerne.

Du skal selv stå for kørsel til holdene.

### Med et forløb kan du:

- Få mere energi, ved at arbejde med din kondition og styrke på træningsholdet.
- Få indsigt i, hvad der kan være godt at spise.
- Få hjælp til at håndtere de svære tanker og følelser.
- Få indsigt og inspiration ved at møde andre i en lignende situation på kurset.
- Finde støtte til at fastholde de gode vaner i hverdagen

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig med hjertesvigt, hjerteklapsygdom, vedvarende atrieflimren eller åreforkalkningssygdom.



### Henvisning

Tilbuddet er gratis og kræver en henvisning fra din læge eller fra hospitalet.



### Læs mere

Læs mere på Gentofte Kommunes hjemmeside [gentofte.dk](http://gentofte.dk)



### Kontakt

Ring til forløbskoordinatorerne på telefon 2380 9623 eller 2052 9667

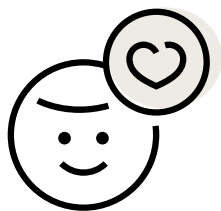


### Sted

Center for Rehabilitering og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund.



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



## Til dig med hjertesygdom

Tilbuddet er til dig, der har fået konstateret hjertesygdom, og som gerne vil blive klogere på, hvad sygdommen indebærer, hvordan du bedst lever livet videre, og hvad du kan gøre for at forebygge forværring af din sygdom.

Forløbet starter med en afklarende samtale, hvor vi sammen planlægger forløbet ud fra dine behov og dit arbejdsliv.

Vi tilbyder støtte og vejledning i alle facetter, som har indflydelse på hjertesygdommen. Vi inddrager dine pårørende i det omfang, som passer til dig og din situation.

### **Et forløb kan indeholde:**

- Invitation til træning af kroppen med fokus på styrke, kondition og smidighed.

- Undervisning i din hjertesygdom gennem individuelle samtaler eller på et kursus sammen med andre.
- Støtte til dit mentale helbred og strategier til at håndtere psykiske følger af dit sygdomsforløb.
- Støtte i hjertevenlige kost- og spisevaner.
- Samtaler om alkohol og nikotinvaner og evt. støtte til ophør.
- Støtte til at fastholde gode vaner og ændringer i din hverdag med fokus på en blivende forandring.

Efter behov inddrager vi hospitalet eller din egen læge.

## Praktiske informationer om tilbuddet



### Målgruppe

Tilbuddet er til dig med KOL, som har behov for rehabilitering og forebyggende indsatser.



### Kontakt

Ring til forløbskoordinatorerne på telefon 2929 2152 eller 2380 9623



### Henvisning

Tilbuddet kræver en henvisning fra din læge eller hospitalet.



### Sted

Center for Rehabilitering og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund

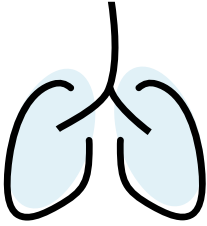


### Læs mere

Læs mere på Gentofte Kommunes hjemmeside  
[gentofte.dk](http://gentofte.dk)



**Scan QR-koden og læs mere om tilbuddet.**



## Til dig med KOL

Tilbuddet er til dig, der har fået konstateret KOL, og som ønsker at blive klogere på sygdommen, og hvordan du bedst lever videre.

KOL er en lungesygdom, som rammer mange mennesker. Sygdommen kan påvirke din hverdag, eksempelvis i form af åndenød og træthed, og det kan give anledning til både bekymringer og begrænsninger. Et KOL-forløb støtter dig i at skabe de bedste forudsætninger for dit helbred og giver dig værktøjer til at håndtere din hverdag.

Forløbet starter med en afklarende samtale, hvor I sammen planlægger dit forløb med udgangspunkt i dine behov.

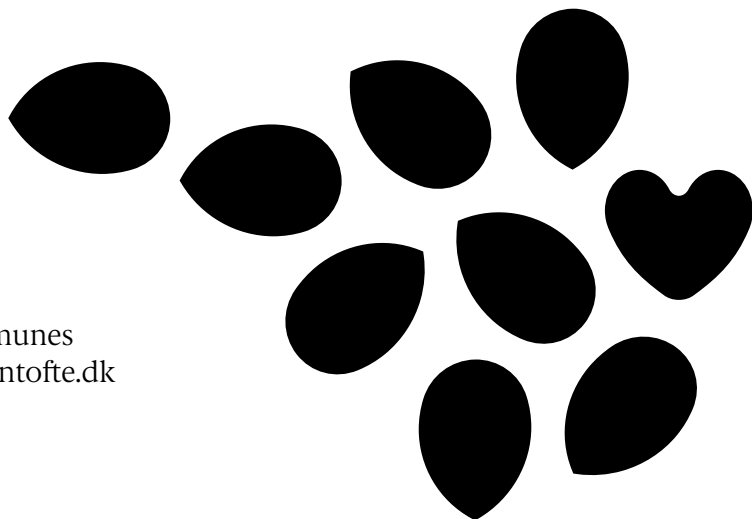
### **Et forløb kan indeholde:**

- Invitation til træning af kroppen med fokus på styrke, kondition og smidighed.
- Indsigt i din sygdom og medicinske behandling, og hvordan du bedst forebygger forværring af sygdommen.
- Hjælp til at håndtere svære tanker og følelser, der fylder i forbindelse med din sygdom.
- Samtaler om alkohol og nikotinvaner og eventuelt støtte til ophør.
- Støtte til at fastholde gode vaner og ændringer i din hverdag med fokus på en blivende forandring.

# Noter

# Noter

Læs mere på  
Gentofte Kommunes  
hjemmeside [gentofte.dk](http://gentofte.dk)



Center for Rehabilitering og Forebyggelse  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund