

Derfor er det vigtigt at holde dig i gang, når du har KOL! Du får.....

- Mere overskud i hverdagen
- Flere fysiske ressourcer
- Styrket din livskvalitet
- Mindsket risikoen for tilbagefald
- Lettet din vejrtrækning

Hvorfor vælge en selvhjælpsgruppe?

- Du får mere viden om KOL
- Du kan støtte andre med dine erfaringer, og de kan omvendt støtte dig.
- Du får et unikt netværk
- Du er fysisk aktiv sammen med andre, der har det ligesom dig



Koordinator Elsebeth Rasmussen  
Selvhjælp Ringkøbing-Skjern  
Ranunkelvej 1 -3 6900 Skjern

Tlf. 29 86 87 30

mail: [elsebeth@frivilligvest.dk](mailto:elsebeth@frivilligvest.dk)

sundhedscenter **vest**  
sammen om sundhed

Kirkegade 3 . 6880 Tarm .

Tlf 99 74 10 34 .

E-mail [sundhedscenter.vest@rksk.dk](mailto:sundhedscenter.vest@rksk.dk)

Selvhjælpsgruppe for mennesker med KOL eller andre lungeproblemer I Ringkøbing og omegn



*Det er dejligt at være sammen med andre, der har det ligesom én selv.*



82 30 67 70

Ranunkelvej 1-3 6900 Skjern

[www.frivilligvest.dk](http://www.frivilligvest.dk)

*"Vi støtter hinanden og vi deltager hver især på det niveau, vi formår."*

## HVEM

Vi er en selvhjælpsgruppe, som består af borgere med KOL eller andre lungeproblemer.

## HVOR OG HVORNÅR

Vi mødes i Fjordparkens aktivitetscenter, Holmelunden 10, 6950 Ringkøbing.

hver torsdag fra 12.00–13.30

(I januar og februar fra 12.30 - 14.00)

## PRIS

Brugerkort ca. 300 kr. pr. år

(Brugerkortet dækker alle kommunens aktiviteter)

## HVAD LAVER VI

Vi mødes en gang om ugen, hvor vi starter med fysiske aktiviteter i form af gymnastik på gulvet og på stole til noget frisk musik. Vi deltager hver især på det niveau vi formår.



Efter gymnastikken fortsætter vi med socialt samvær over en kop kaffe. Vi har stor glæde af at udveksle erfaringer og gode råd omkring vores sygdom.



Alice Møller Sørensen er kontaktperson og ildsjæl i gruppen.

Kontakt hende på

**22 94 68 12**