



VANEBRYDERNE



Kræftens Bekæmpelse



HJERTE
FORENINGEN

diabetes
foreningen



LOF

Hvad siger du til at blive mere fysisk aktiv i hverdagen, få mere energi og måske du også smider nogle tiltrængte kilo?

VANEBRYDERNE er et nyt tilbud i Jammerbugt til dig, som er nysgerrig på vanens magt, og som gerne vil støttes i en varig livsstilsomlægning med fokus på en mere aktiv hverdag.

Vanebryderforløbet består af 9 mødegange á 3 timer fordelt på 3-4 måneder med motiverende øvelser med fokus på netop dine ønsker til vaneændring. Forløbet indeholder introduktion til forskellige motionsaktiviteter, og der indgår også nogle madværksteder, så vi i fællesskab bliver inspireret til at spise mere groft og grønt. I forløbet er indlagt refleksionsuger, som skaber rum til at arbejde med din livsstils-omlægning.

VANEBRYDERNE tilbydes i henholdsvis Fjerritslev og Aabybro med start i uge 43. Læs mere på Lof.dk/vanebryderne

**Find mere information om VANEBRYDERNE
og tilmelding på Lof.dk/jammerbugt
Mail: katrine@lof-jammerbugt.dk
Tlf. 98243455 eller 29271917**

VANEBRYDERNE starter 2 steder

- DGI- huset i Aabybro tirsdag den 22. oktober kl. 17.00 – 19.45
- Fjerritslev Skole onsdag den 23. oktober kl. 17.00-19.45

Pris kr. 550,- for 27 lektioner inkl. undervisningsmateriale og træningselastik.
Mindre ekstra udgifter til råvarer de mødegange, hvor der er madværksted og fællesspisning.

Du er meget velkommen i DGI-huset, Aabybro den 8. oktober:

kl. 18.00-18.45: Info om Vanebryderne– GRATIS.

Kl. 19.00-21.00: Foredrag: 'Spis og lev dig rask' v/Pia Norup, læge, sundhedsekspert, forfatter og TV-vært på TV2.

Kr. 135,- inkl. forfriskning i pausen.

Er du tilmeldt Vanebryderne, får du kr. 50 i RABAT til foredraget.

Tilmelding nødvendig til LOF-Jammerbugt - lof.dk/jammerbugt



Er det nu du er klar?

Klar til at bryde med uhensigtsmæssige vaner, at få mere aktivitet ind i din hverdag og ikke mindst selv at tage styringen over, hvordan din livsstil skal omlægges.

Hvis ja, så kan du læse mere om forløbet på vores hjemmeside lof.dk/jammerbugt og det er også her, du tilmelder dig til det nye vanebryderforløb.



Kræftens Bekæmpelse



HJERTE
FORENINGEN

diabetes
foreningen



LOF

viden i bevægelse

VANEBRYDERNE er støttet af Kulturministeriets Udviklingspulje til lokal folkeoplysning og støtte midler fra Hjertereforeningen og Kræftens Bekæmpelse i Jammerbugt.