



# VANEBRYDERNE



**Ikast-Brande**  
Kommune



**HJERTE**  
FORENINGEN

**diabetes**  
foreningen



## 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 Ikast-Brande kommune til dig, som er nysgerrig på vanens magt og som gerne vil støttes i en varig livsstilsomlægning i forbindelse med et væggtab. Vanebryderforløbet består af 9 mødegange á 3 timer fordelt på ca. 3-4 måneder med motiverende øvelser med fokus på netop dine ønsker til vaneændring. Forløbet indeholder også introduktion til forskellige motionsaktiviteter. Der indgår selvfølgelig også et madværksted, så vi i fællesskabet bliver inspireret til at spise mere groft og grønt.

I forløbet er indlagt refleksionsuger, som skaber rum til at arbejde med din egen livsstilsomlægning.

Vanebryderforløbet starter onsdage i Ikast, på Finlandsgade 39, i uge 37

**Find mere information om VANEBRYDERNE og tilmelding på:**

**lof.dk/ikast**

**Mail: [midtvest@lof.dk](mailto:midtvest@lof.dk)**

**Tlf.: 61709716**



# VANEBRYDERNE starter til september 2019.

Onsdage med opstart den 11. september kl. 18.00-20.45, på Finlandsgade 39, Ikast.

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

Vil du gerne bryde med dårlige vaner, være mere aktiv i hverdagen og ikke mindst selv tage styringen over, hvordan din livsstil skal omlægges, så kan du læse mere om forløbet på vores hjemmeside [lof.dk/ikast](http://lof.dk/ikast). Du er også altid velkommen til at kontakte Skoleleder Charlotte Larsen, som også er instruktør på forløbet: Tlf. 61709716.

Fra forløbets opstart og fremefter tilbyder vi 3 torsdage fra kl. 19.00 til 21.00, et spændende foredrag.

**Den 5. september:** "Vær tilfreds til en forandring" med Stresscoach Helle Gottenborg til kun 50,-

**Den 24. oktober:** "Stressnedbrud – å hva' så?!" med psykiater Tom Christensen til kun 65,-

**Den 7. november:** Psykolog Marie Brixtofte fortæller om livet med en alkoholiseret far og tabet derefter. Kun 75,-



*viden i bevægelse*

VANEBRYDERNE udbydes i samarbejde med LOF-Midtvest, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og Ikast-Brande Kommune. VANEBRYDERNE støttes af Ikast-Brande Kommune og § 18 puljen. Kulturministeriets Udviklingspulje til lokal folkeoplysning.