

Et netværk hvor borgere med KOL er velkommen.

Har du på Randers sundhedscenter deltaget i, og fuldført et KOL-rehabiliteringsforløb eller deltaget i KOL-rehabiliteringsforløb på Regionshospitalet Randers, så er du velkommen i netværksgruppen for borgere med KOL. Har du lyst til at vide mere, så ring til de nedenfor nævnte kontaktpersoner eller mød op **fredage kl. 15.00-17.00** på Kollektivhuset Viborgvej 98D i Randers. Det er gratis at være med.

Vi glæder os til at møde dig.

Gruppen er primært ledet af frivillige der selv har diagnosen KOL. Det er også de frivillige der står for træningen.

Vi starter med at træne i en time herefter vil der være mulighed for en hyggesnak med kaffe/the og brød.

Praktiske Oplysninger:

Bus nr. 10 og 11 har busstop næsten lige ved Kollektivhuset.

Sted: Kollektivhuset
Viborgvej 98D
8920 Randers NV

Tidspunkt: Fredag kl. 15-17

Kontakt personer:

John Jensen: tlf. 86412342 Kirsten Inger Stougaard: tlf. 22340139

Et Netværk for borgere med KOL



For dig med KOL – Kom og vær med!

Et netværk hvor du er sammen med andre ligestillede

At have KOL er slemt nok i sig selv, med de fysiske gener sygdommen medfører. Men ofte føler KOL-ramte sig også isolerede og ensomme, fordi det kan være sværere ved at komme ud af døren og man kan måske ikke kan overkomme det samme som før. Derfor kan det være en fordel at deltage i et netværk med andre med samme sygdom.

Et liv med mening – KOL netværk

Motion er vigtig når man har KOL og derfor sætter vi fokus på motionen når vi mødes. Vi har træningsmaskiner, måtter, elastikker, bolde og meget andet. Du motionerer ud fra din fysiske formåen.

Vi har fokus på det sociale netværk. Vi mødes og hygger os med en kop kaffe. Vi deler bekymringer og begejstring og vi kan inspirere hinanden med nye erfaringer. Samtidig kan vi støtte, udvikle og udfordre hinanden.

"Jeg håber, at det vil komme ensomheden til livs hos de mennesker, der har isoleret sig på grund af sygdommen, og give den en masse indhold i hverdagen"



"Det er rigtig vigtigt, at man holder sig i form, når man har KOL, og det hjælper, hvis man kan træne sammen med ligesindede"



Sådan bliver du en del af KOL netværk

Du har mulighed for at være en del af KOL netværket, efter du har deltaget på KOL rehabilitering på Randers Sundhedscenter. Er du interesseret i at være en del af KOL netværk og få mulighed for at mødes og udveksle erfaringer om livet med KOL, så kontakt os og vi vil introducere dig til netværket.

Vi er et selvstændigt netværk, men vi arbejder sammen med Randers Sundhedscenter Thors Bakke og Danmarks Lungeforening.