



LFN Hordaland Landsforeningen For Nakkeskadde

Tilsluttet Norges Handikapforbund

En smerte som deles taper sin kraft ...

Kjære LFN-medlem

Om Bli Aktiv – gruppen :

Vi ønsker at alle våre medlemmer får en bedre hverdag.

Ved å starte «Bli Aktiv gruppen» kan vi hjelpe hverandre til å oppnå dette.

Vi ønsker at hver og en av oss skal ha et godt og mest mulig aktivt liv. Gjennom gruppen kan vi bli kjent med hverandre, dele erfaringer og støtte hverandre.

Alt for mange blir ensomme og mister sine sosiale nettverk etter ulykker eller sykdom. Mange blir mindre aktive. Gruppen er ment å favne om alle, og vi vil prøve å tilrettelegge best mulig.

Helsedirektoratet om fysisk aktivitet og psykisk helse :

«Fysisk inaktivitet er på vei til å bli verdens største helseproblem».

Sosionom H. Munkvold, Helse Førde om

fysisk aktivitet :

- Bedre livskvalitet
- Bedre søvn
- Styrker selvbildet
- Bedrer helsen
- Mindre smerter
- Hjelper å flytte fokus
- Øker positivitet
- Øker selvtillit

Vi vil gjerne ta med dine ønsker og ha din hjelp til å kunne utforme aktivitetene.

Så vi håper du vil ta deg tid til å fylle ut vedlagte spørreskjema og returnere det til styret.

På forhånd takk!

Vel møtt til høsten - til medlemsmøter og «Bli Aktiv».

God sommer!

Med vennlig hilsen

Styret