

4. maj 2023

# Kom til KOL-Café om blid yoga og åndedrætsøvelser

Du inviteres til gratis tværsektoriel KOL-café. Kom og prøv blid yoga og åndedrætsøvelser. Det kan øge din trivsel og livskvalitet at anvende blide øvelser. Sundhedsstyrelsen anbefaler at ældre bl.a. udfører udstrækningsøvelser mindst to gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde kroppens bevægelighed.

Kom og oplev oplæg samt øvelser ledet af Anne Leonora Blaakilde. Anne er kulturforsker, yogalærer og aldringsekspert. Hun har en smittende positiv tilgang til livet.

KOL-caféen finder sted:

Torsdag den 1. juni 2023 kl. 15.30 til 17.30 på Elværket Frederikssund, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.

Programmet er:

- Velkomst
- Oplæg og øvelser ved Anne Leonora Blaakilde
- Kaffepause
- Spørgsmål og dialog
- Afrunding og næste KOL-café

Arrangementet er for borgere med KOL og deres pårørende samt andre interesserede. Tag din nabo under armen og kom glad. Du kan møde ressourcepersoner inden for KOL-området fra Halsnæs Kommune, Frederikssund Kommune og Nordsjællands Hospital, Frederikssund.

## Tilmelding

Tilmelding af hensyn til traktement og plads (max. 70 deltagere) senest den 25. maj 2023 til Tina Vøttrup på tlf. 2035 1425 (læg evt. besked med navn og telefonnummer) eller mail [tinmv@halsnaes.dk](mailto:tinmv@halsnaes.dk)