

# SUNDHED PÅ DIT SPROG

Et sundt og langt liv kræver viden om, hvordan man passer på sig selv i hverdagen. Sprog og kultur kan være en barriere for at få denne viden.

Vestegnens sundhedsformidlere, med en flerkulturel baggrund, kan informere og skabe dialog omkring sundhed til etniske minoriteter.

Sundhedsformidlere har et godt kendskab til etnisk minoritetsbaggrund og kommer gerne på besøg og fortæller om sundhed og vejen til en sundere livsstil.

Sundhedsformidlerne bringer viden ud i alle afkroge af kommunerne og bygger bro mellem kulturene.

Sundhedsformidlerne optræder som troværdige rollemodeller, som kan sætte sig ind i målgruppens situation og kender til målgruppens hverdag og barrierer i forhold til et sundt liv og det at finde rundt i det danske sundhedsvæsen.



## Emner sundhedsformidlerne blandt andet kan holde dialogmøder om:

- **Sund mad.** Hvorfor er det vigtigt at spise sundt, hvordan spiser man varieret og sundt?
- **Motion i hverdagen.** Hvorfor er det vigtigt at bruge kroppen? Hvordan får man brugt kroppen i hverdagen?
- **Rygning.** Hvorfor er det så farligt at ryge? Hvordan får man hjælp til et rygestop?
- **Et sundt liv.** Hvordan reducerer man risikoen for at få fx diabetes, KOL og hjertekarsygdomme?
- **Mental sundhed.** Hvad vil det sige og hvordan får man hjælp?
- **Det danske sundhedssystem.** Hvordan fungerer det og hvor kan man få hjælp?

## Kontakt til sundhedsformidlerne:

Ring og hør nærmere om tilbuddet. Vi kan planlægge et møde, der passer til jer og jeres behov. Tilbuddet er et kommunalt tilbud til fx sprogskoler, mødregrupper, institutioner, aktiveringsindsatser, arbejdspladser, boligområder, lokale grupper, foreninger og netværk i Hvidovre Kommune

Anett Jensen, forbyggende sygeplejerske  
Hvidovre Sundhedscenter  
Tlf. 4185 0262  
Mail: [yja@hvidovre.dk](mailto:yja@hvidovre.dk)



### Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272  
2650 Hvidovre  
Tlf: 36 39 37 37  
[Sundhedscentret@hvidovre.dk](mailto:Sundhedscentret@hvidovre.dk)

Åbningstider:  
Mandag-onsdag kl. 8.00-14.30  
Torsdag kl. 8.00-17.30  
Fredag kl. 8.00-13.30