

## Session 24: Tips og gode råd til sundhed

Her kan du hente inspiration til aktiviteter, materialer og links om tips og gode råd til sundhed, udviklet af medlemmer fra vores netværk for CST-gruppeledere. Inspirationen skal ses som et supplement til den danske CST-manual.



### Ideer til aktiviteter

Steno Diabetes Center Copenhagen har udviklet dialogøvelsen 'Balancekort', der handler om, hvordan det er at leve med en kronisk sygdom. Nogle af kortene handler om fysisk sygdom, men flere af kortene kan også bruges til at tale om, hvordan det er at leve med en demenssygdom. Øvelsen kræver en vis grad af fortrolighed og tryk i gruppen. Du finder [fotos og beskrivelse af øvelsen](#) på deres hjemmeside

#### Spørgsmål, der fremmer samtaler om social og mental sundhed:

- God støtte for mig i hverdagen er, når ...
- Mine omgivelser bekymrer sig for meget om ...
- Jeg bliver glad, når andre ...
- Jeg holder mig i gang ved at ...



- Med min demenssygdom er det vigtigt for mig, at ...
- Jeg kan mærke, at jeg trives, når ...

**Spørgsmål, der fremmer samtaler om fysisk sundhed:**

Brug fotos fra [Session 1: Fysisk udfoldelse](#) eller dialogøvelsen fra Steno Diabetes Center Copenhagen, der hedder 'Min motion'. Her skal deltagerne beskrive og forholde sig til deres valg af motion i dagligdagen. [Find fotos og beskrivelse af øvelsen](#) på deres hjemmeside.

Senest opdateret: 02. september 2024