



Vask dine hænder tit  
eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme  
– ikke dine hænder

# Hold fast, Silkeborg!

Stadig flere bliver desværre smittet med coronavirus. Smittetrykket er i disse uger på det hidtil højeste i Silkeborg, siden pandemien ramte Danmark. Smitten rammer alle aldersgrupper og i alle dele af kommunen. Pas derfor på jer selv og hinanden: Vi kan bryde smittekæderne ved at holde afstand, vaske hænder og spritte af, og isolere os, når vi har symptomer. Hold fast, Silkeborg.



Undgå håndtryk, kindkys  
og kram – begræns den  
fysiske kontakt



Vær opmærksom på  
rengøring – både hjemme  
og på arbejdspladsen



Vær opmærksom, når  
du er på steder med tæt  
kontakt til mange mennesker

## DET SKER:

### Rådgivning til pårørende

I Rusmiddelcenter Silkeborg tilbyder vi dig gratis rådgivning, hvis du har et familie-medlem med et problematisk forbrug eller misbrug af alkohol og/eller illegale stoffer. Ring for at høre nærmere på 89 70 47 00 + 2. Du kan læse mere og finde vores åbningstider på [rusmiddelcentersilkeborg.dk](http://rusmiddelcentersilkeborg.dk).

### Her bygger vi

Er du nysgerrig på, hvad vi bygger af veje, børnehaver, haller, skoler og plejeboliger nær dig, så kan du på [silkeborg.dk/byggeri](http://silkeborg.dk/byggeri) finde en oversigt over vores bygge- og vejprojekter.

### Hvordan får jeg indflydelse?

Vil du have indflydelse på din hverdag, dit lokalområde og din kommune, så kan du gå ind på [silkeborg.dk/indflydelse](http://silkeborg.dk/indflydelse) og se hvordan.

### Stofbehandling

Vi tilbyder gratis behandling af brug/misbrug af hash og andre illegale stoffer i Rusmiddelcenter Silkeborg. Ring for at høre nærmere på 89 70 47 00 + 2 eller kig forbi i vores åbne rådgivning torsdage mellem kl. 15 og 17. Du kan læse om os og finde vores åbningstider på [rusmiddelcentersilkeborg.dk](http://rusmiddelcentersilkeborg.dk).



## Undgå smitte

### Del din mening

**Alderslyst:** Del din mening om et etageboligområde ved Borgergade. Frist: 27.10.

**Fårvang:** Del din mening om ophævelse af vedtægt for sommerhusområde ved Teglgårdsparken. Frist: 30.10.

**Skæggær:** Del din mening om et nyt boligområde i Sejling. Frist: 27.11.

Læs mere om planerne på [silkeborg.dk/hoeringer](http://silkeborg.dk/hoeringer), hvor du også kan dele din mening om planerne.

### Tilskud til aktiviteter for ældre 2021

Pensionist- og Venneforeninger, råd og frivillige, der målretter aktiviteter mod sårbare ældre, kan nu søge økonomisk støtte til deres arbejde i 2021. Ansøgningskema og vejledning til ansøgning findes på Silkeborg Kommunes hjemmeside eller fås ved henvendelse til Sundheds- og Omsorgsafdelingen, Ella Christensen, tlf. 89 70 18 53. Spørgsmål kan rettes til frivillighedskoordinator Anna-Louise Sollann Sørensen på tlf. 24 65 53 70.

Ansøgningsfrist: 11. november 2020.

### Har du (haft) kræft?

Sundhedshuset tilbyder rådgivende samtaler og forskellige rehabiliteringsforløb til dig, der har eller har haft kræft. Aktuelt har vi både online forløb og små hold i naturen. På forløbene får du bl.a. mulighed for deltagelse i fællesskab med andre i samme situation og for træning vejledt af fysioterapeuter.

Lyder det som noget for dig? Så kan du ringe på 89 70 13 47 eller læse mere på [sundhedshuset.silkeborg.dk](http://sundhedshuset.silkeborg.dk)

### Biblioteket

#### Foredrag om tang

Tangskovene, der vokser langs klodens kyster er lige så vigtige i havets økosystemer som skovene er for livet på landjorden.

Over hele verden bliver der forsket i at dyrke og anvende tang til nye formål som bioenergi, plastik og tekstiler. Også inden for lægevidenskab opdager man nye muligheder i tang.

Bliv klogere på tangen, når seniorforsker i marin økologi Annette Bruhn gennem direkte livestream fra Aarhus Universitet tager os med ned under havets overflade tirsdag 27. oktober kl. 19-21 fra Silkeborg Bibliotek.

### Sundhedsprisen 2020

Igen i år kan initiativrige ildsjæle nomineres til Sundhedsprisen 2020. Med prisen følger 10.000 kr. til vinderens videre arbejde. Kender du en frivillig, en forening eller en organisation, der skaber mere sundhed, fællesskab og trivsel i Silkeborg Kommune?

Så indstil dem ved at ringe eller sende en SMS til tlf. 21 70 31 33 eller skrive en mail til [ncr@silkeborg.dk](mailto:ncr@silkeborg.dk).

#### Fortæl kort:

- Hvem du vil nominere
- Hvorfor du vil nominere kandidaten
- Hvem der indstiller kandidaten
- Frist: 29. oktober 2020.

### Rygestop

Gratis rygestopkurser i Sundhedshuset, inkl. nikotinerstatning. Skriv til [rogfri@silkeborg.dk](mailto:rogfri@silkeborg.dk) eller ring på 29 36 39 18 for at komme med på et kursus.



[kommunen@silkeborg.dk](mailto:kommunen@silkeborg.dk)  
89 70 10 00 . Silkeborg.dk