

• Peqqik

- [Hop til indhold](#)
- [Hop til sogning og navigation](#)
- [Hop til footer](#)



vælg et emne

[DanskKalaallisut](#)

Søg

[Kontakt](#)

... eller vælg et emne

[danskkalaallisut](#)

Kommune valg

[Qaasuitsup Kommunia](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Børn](#)

- [Tandpleje](#)
- [Kost til børn](#)
- [Vaccinationer](#)

[Coronavirus](#)

- [Test for Coronavirus](#)

[Gravid](#)

- [Graviditet](#)
- [Fødsel](#)
- [MANU](#)

[Livsstil](#)

- [Alkohol](#)
- [Kost](#)
- [Motion](#)

- [Rygning](#)
- [Se alle](#)

[Medicin](#)

- [Håndkøbsmedicin](#)
- [Information & Rådgivning](#)
- [Apoteket og åbningstider](#)
- [Skibskister og medicinkister](#)
- [Se alle](#)

[Jeg har problemer med](#)

- [Rusmidler - behandlingstilbud](#)
- [Alkohol](#)
- [Rusmidler og spil - guide til virksomheder](#)
- [Hash](#)
- [Se alle](#)

[Sundhedstilbud](#)

- [Sygdomsleksikon](#)
- [Kroniker](#)
- [Attester](#)
- [Genoptræning](#)
- [Se alle](#)

[Tandsundhed](#)

- [Gode råd](#)
- [Landstandplejens strategi](#)
- [Tandbørstedag](#)
- [Salik Børster Tænder](#)

[Patientinformation](#)

- [Patientvejleder](#)
- [Indlæggelse](#)
- [Sygehjælp ved rejse](#)
- [Patientforeninger](#)
- [Se alle](#)

[Puljer](#)

- [Sundhedspuljen](#)

[Kampagner](#)

- [Snak om det](#)

[Arrangementer](#)

- [Præsentation - Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018](#)

[Uddannelse for læger og medicinstuderende](#)

- [Klinikforløb for medicinstuderende](#)
- [Lægers uddannelse i Sundhedsvæsenet](#)

Gode råd om motion og fysisk aktivitet

FAKTA

Ernærings- og Motionsrådet anbefaler, at børn og voksne er i bevægelse mindst en time om dagen.

Er du fysisk aktiv kan du forebygge overvægt og en lang række livsstilssygdomme som for eksempel diabetes.

Fysisk aktivitet kan også mindske stress og give dig et bedre psykisk velbefindende.

Derudover kan det give dig gode oplevelser og et socialt fællesskab.

Er du fysisk aktiv kan det forlænge levetiden.

Det kan også forbedre kroppens bevægelighed, som er et godt udgangspunkt for en sund aldring.

Det er vigtigt, at du bevæger dig både på dit arbejde og i din fritid.



TILBUD

Livsstilsambulatorierne har fokus på fysisk aktivitet og bruger skridttællere som redskab til at måle og motivere til fysisk aktivitet.

HVAD KAN JEG SELV GØRE

Der er flere måder du kan være fysisk aktiv på i dagligdagen.

Du kan vælge at gå til sport eller fitness, men du kan også være fysisk aktiv i dagligdagen ved at:

- Tage trappen
 - Gå eller cykle til arbejde og skole
 - Brug den smukke natur vi er omgivet af til:
 - gå- og løbeture
 - jagt og fiskeri
 - skitur
 - udendørsleg - og meget mere...
-

PÅRØRENDE

Som forælder har du et ansvar for, at dit barn udvikler sunde vaner.

Du er dit barns rollemodel, det er derfor lettest, hvis du selv er fysisk aktiv.

Børn gør som oftest det deres forældre gør.

Som forældre er der mange ting, du kan gøre sammen med dine børn.

Du kan gå ture sammen med dine børn, stå på ski, kælke, lege også videre, og derved kommer hele familien i bevægelse.

KONTAKTINFORMATION

Kontakt [sundhedsvæsenet](#)

LINKS TIL ANDET MATERIALE

- [Liste over muligheder for fysisk aktivitet i dit lokalområde. Der er kontaktoplysninger på foreninger, klubber og grupper i hver kommune](#)

[Send til ven](#)[Generer pdf](#)[Embed](#)

NYHED5. marts 2021

Kortere sagsbehandlingsstid ved ansættelser udefra Grønland og Danmark,

Den 11. februar trådte en aftale mellem Naalakkersuisut og Udlændinge og Integrationsministeriet i Danmark i kraft. Aftalen betyder, at sagsbehandlingstiden for opholds- arbejdstilladelse for udenlandsk sundhedspersonale nu er forkortet.



NYHED5. marts 2021

Tilbud om re-vaccination mod Corona i Nuuk

Onsdag 10. marts og torsdag 11. marts 2021.



Om peqqik.gl



Job & Uddannelse



Fagpersoner



Info in English



Nyheder

 Vide

Videreuddannelse



Publikationer

Denne side bruger cookies for at gemme nogle informationer på din computer. Acceptér eller [læs mere her](#).