

Praktiske oplysninger:

Det er gratis at deltage på kurset, men du skal selv sørge for transport. Vi hjælper gerne med at etablere samkørsel. Medbring tøj, som du kan bevæge dig i og sko til både inden- og udendørs brug.

Sted:

Kurset foregår på "Ruskjærholm", Ruskærvej 19, 7441 Bording, som er Kræftens Bekæmpelses lokalforenings ejendom.

Her tilbydes også månedlige cafémøder, ugentlige gå-ture og samvær, fri træning, tilbud til pårørende m.m., som forløbet kan suppleres med.



Kurserne starter op 2-3 gange årligt, eftersom der er deltagere nok til et hold.



Ikast-Brande
Kommune



For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt venligst:

Forløbskoordinator Birgitte Olesen
Tlf.: 99 60 31 57
E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

www.ikast-brande.dk/sundhed

Lev livet med kræft

Et kursusforløb med



Undervisning



Motion



Socialt samvær

Kræft:

I forbindelse med kræft oplever mange, at fysikken svækkes og daglige aktiviteter kan virke uoverkommelige. Det kan være en stor udfordring - både for den enkelte og for den nærmeste familie. Ikke alene skal man lære at håndtere sygdommen, man skal også lære at leve med de forandringer og følelsesmæssige påvirkninger, som sygdommen ofte fører med sig.

Ikast-Brande Kommune tilbyder et lærings- og mestringskursus med **motion, undervisning** og mulighed for at danne **netværk** med andre i samme situation.

Formålet med kurset er at lære at mestre livet med sygdommen og opnå størst mulig livskvalitet i hverdagen.

Hvem kan deltage:

Borgere over 18 år, som har- eller har haft kræft og som har brug for viden og støtte til at ændre eller fastholde en god livsstil.



Du behøver ikke en lægehenvielse, men du skal have lyst til at deltage aktivt i både motion og undervisning. Der afholdes

individuel samtale, inden opstart på forløb.

Forløb:

Kurset strækker sig over 10 uger og indledes med en individuel samtale, hvor forventninger og individuelle mål med kurset afklares.

Man mødes 2 gange om ugen til henholdsvis undervisning, motion og socialt samvær. Undervisningen varer 2½ timer pr. gang og motionsdelen varer 1½ time.

Der er opfølgning på holdet efter 3 og 12 måneder.

Formålet med Undervisningen er at give dig inspiration og redskaber til, med SMÅ SKRIDT, at foretage livsstilsændringer og få en bedre hverdag med kræft.

Undervisningen veksler mellem oplæg og erfaringsudveksling og der vil være mulighed for at arbejde med emner, som deltagerne selv har ønsket. Det kan fx være:

- Det naturlige forløb med kræft
- Motivation og brug af egne ressourcer
- Ny rolle i fht. familie, venner, arbejde og fritid
- Håndtering af træthed, smerter, bivirkninger,
- Håndtering af psykiske reaktioner
- Kost
- M.m...

Undervisningen varetages af en fagperson og en erfaren patient, som selv har eller har haft kræft. Begge har gennemført en uddannelse i at afholde kurset.

Formålet med motionen er at støtte og inspirere dig til at fastholde motion på det niveau du ønsker og har behov for- også efter kurset. Træningen er almen træning og varierer mellem styrke- og konditionstræning, samt af- og udspænding.

Café og socialt samvær:

Efter træningen er der hver gang "café" med Kræftens Bekæmpelse. Her er der mulighed for at danne netværk med andre med kræft - også efter kurset. I caféen kan man - over en kop kaffe - få en snak om løst og fast, livet med kræft, tilbud i foreningen og meget mere. De frivillige her, tilbyder også gå-ture efter hver undervisningsgang.