

Tilmelding

Forløbet
er gratis

Forløbet kræver ikke henvisning.

Du kan selv kontakte Sundhedscenter Frisenborgparken, hvis du ønsker at blive tilmeldt eller blot høre mere om forløbet.

Du skal kunne tale og forstå dansk, og du skal selv sørge for transport.

Ruskjærholm

Ruskjærholm er en ejendom ejet af Kræftens Bekæmpelse. Her tilbydes café-møder, gåture, samvær, fri træningstilbud til pårørende m.m., som forløbet kan suppleres med.



For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt:



Birgitte Olesen
Tlf.:
E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

Sundhedscenter Frisenborgparken
Frisenborgparken 26, 7430 Ikast

www.ikast-brande.dk/sundhed

Lev livet med Kræft

Gruppeforløb til dig har
eller har haft kræft



Foto: Peter Nielsen

Sundhedscenter Frisenborgparken

Lev livet med kræft

Ønsker du viden om kræft?

Vil du gerne arbejde med din livsstil?

Har du lyst til at møde andre i lignende situation?

Så er forløbet Lev livet med kræft måske noget for dig.



At få en kræftsygdom kan være en stor udfordring – både for dig og dine nærmeste.

Derfor tilbyder Sundhedscenter Frisenborgparken et gratis gruppeforløb til borgere over 18 år, som har eller har haft en kræftsygdom.

På forløbet får du redskaber til at mestre hverdagen med kræft, samt mulighed for at dele erfaringer med andre i lignende situation.

Sådan foregår det

Inden opstart af forløbet har du en individuel samtale med den gennemgående underviser.

På selve forløbet mødes vi i en gruppe 2 gange om ugen over 10 uger.

Der er plads til ca. 12 deltagere på holdet, og forløbet foregår på Ruskjærholm.

Forløbets indhold

Gruppeundervisning 1 gang om ugen med emner, hvor du som deltager har mulighed for at komme med ønsker til indholdet.

Eksempler på emner:

- Det naturlige forløb med kræft
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af psykiske reaktioner
- Håndtering af senfølger som f.eks. træthed, smerter, dårlig nattesøvn, nedsat hukommelse og angst for tilbagefald
- Mad og kræft

Holdtræning 2 gange om ugen, hvor niveauet tilpasses dig.

Opfølgning med holdet efter 3 og 12 måneder.