

LANDSFORENINGEN

∞ Bryd Grænser ∞

I gang igen med eller efter kræft

*Den 27. juni 2009 blev
Landsforeningen Bryd Grænser dannet*



*I 2009 var Bryd Grænser-holdet
Hævejsmarchens største enkelthold*



*I 2003 gik Bryd Grænser-holdet
for første gang Hævejsmarchen i Viborg*

Hvad er Bryd Grænser?

- Bryd Grænser er et initiativ der udspringer af RehabiliteringsCenter Dallund under Kræftens Bekæmpelse for kræftramte med henblik på at komme tilbage til et aktivt liv.
- At "bryde grænser" er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes kan dog også være den overvindelse, der skal til for at stå frem på et hold sammen med andre kræftramte.

Hvad får du ud af det:

- Motion i naturen er godt for krop og psyke. Det er også en god måde at komme videre i livet efter en kræftsygdom og tilmed kan motion være forebyggende for tilbagefald. Motionen er en væsentlig faktor i rehabiliteringssammenhæng.

Hvornår:

- Den sidste weekend i juni måned med Hærvejsmarchen, der er Nordens største internationale march. Her går Bryd Grænser-holdet 2 gange 20 kilometer på stierne og vejene i og omkring Viborg.
- Det er en vandring for livet – en gåtur for livsglæden – læs mere på vores hjemmeside www.cancer.dk/brydgraenser .

Hvem er Bryd Grænser?

- Vi har siden år 2003 hvert år haft et Bryd Grænser-hold med på Hærvejsmarchen.
- En lille styregruppe af frivillige i Viborg har alle årene stået for arrangementet.
- I 2009 var vi vokset fra 30 deltagere til lige godt 100, hvoraf de 70 var kræftramte. Der var deltagere fra hele landet. Tolv forskellige kræftsygdomme var repræsenteret.
- Vi er nu en landsdækkende forening – stiftet den 27. juni 2009
- Vi samarbejder med og er støttet af Kræftens Bekæmpelse og lokale sponsorer.

Hvad får du som medlem?

- Invitation til at deltage i vandre- og træningsture med Bryd Grænser rundt i landet.
- Invitation til at være med på Bryd Grænser-holdet ved den årlige Hærvejsmarch i Viborg.
- Som kræftramt/kræftoverlever er du velkommen til at tage en ledsager og børn med
- Der er gratis forplejning under marchen - og der bliver sørget godt dig (ledsagebiler, egne rastepladser mv.)
- Efter endt gåtur lørdag er der en gratis tur i Viborg svømmehal og derefter fællesmiddag (for en beskedent egenbetaling) på restaurant Den Gyldne Okse i Viborg
- Bryd Grænser-holdet har under Hærvejsmarchen tilholdssted på Asmildkloster Landbrugsskole i Viborg, hvor der også er overnatningsmulighed, og hvor generalforsamlingen bliver afholdt.

Hvem kan blive medlemmer?

Alle som har eller har haft kræft

Hvem kan blive støttemedlemmer?

Ledsagere og pårørende samt andre interesserede



Bliv medlem!

Årskontingentet er 100 kr. og er ens for ordinære medlemmer (kræftramte/kræftoverlevende) og for støttemedlemmer (ledsagere, pårørende og andre interesserede).

Indmeldelse i foreningen kan ske ved at indbetale kontingentet på Bryd Grænsers Medlemskonto i Nordea: Reg. nr. 9255 og kontonr. 7563 515 664. Venligst oplys i mail /brev til Bestyrelsen: navn, adresse, tlf.nr., mail-adresse og fødselsdag og -år samt hvilket medlemskab, du ønsker.

Vi glæder os til at tilbringe en aktiv weekend sammen med dig i den skønne natur omkring Viborg!

Landsforeningen



I gang igen med eller efter kræft

c/o Kræftrådgivningen i Viborg
Banegårdspladsen 2, 1.sal, 8800 Viborg

WWW.CANCER.DK/BRYDGRAENSER

info@brydgraenser.cancer.dk