

Adresse:
Kræftrådgivningen Lyngby
Nørgaardsvej 10
2800 Lyngby
Tlf. 45 93 51 51

E-mail: lyngby@cancer.dk
Web: www.cancer.dk

Område Hovedstaden | Kræftens Bekæmpelse

KRÆFTRÅDNINGENS TILBUD 1. HALVÅR 2012



Den åbne rådgivning

I Kræftrådgivningen Lyngby har patienter og pårørende mulighed for at få gratis støtte og vejledning. Du kan få individuel støtte eller familierådgivning, og du kan deltage i forskellige arrangementer og aktiviteter, hvor du har mulighed for at møde andre kræft-ramte. Du er velkommen til at ringe eller komme forbi, hvis du vil tale med en af vores rådgivere, eller hvis du er interesseret i en af vores aktiviteter.

Kræftrådgivningen Lyngby
Nørgaardsvej 10
2800 Lyngby
Tlf. 45935151

Åbningstider:

Mandag, tirsdag og torsdag 10-16
Onsdag 10-18
Fredag 10-13

Foredrag - Onsdagstræf

**Onsdag d. 8. februar kl. 17.30-19:
Tro og håb**

Sognepræst Søren Hermansen er oplægsholder ved dette onsdagstræf.

Onsdag d. 07. marts kl. 17.30-19:
Emnet endnu ikke fastlagt

Onsdag den 02. maj kl. 17.30-19:
"Fra kræft til kræfter" – Kræftens Bekæmpelses patientforeninger, står for denne aftens onsdagstræf. Aftenens tema: **HPV-virus**. Der vil være mulighed for at tale med repræsentanterne for patientforeningerne efterfølgende.

Onsdag den 06. juni kl. 17.30-19:
Emnet endnu ikke fastlagt.

Til kræftpatienter og pårørende

Bevægelse og afspænding

Få kroppen i gang under eller efter behandling for kræft.

Tirsdag kl. 14.45-16.15 og 16.30-18.00

Onsdag 09.30 – 11.00

Tilmelding er nødvendig.

Mindfulness

Livet som kræftpatient opleves af de fleste som både stressende og angstfuldt. Mange efterspørger måder at håndtere den svære livssituation på.

Mulighed for at blive skrevet på en interesseliste.

Kræft og arbejde – mulighed for at møde andre med kræft, som oplever usikkerhed i forbindelse med kræftsygdommens indflydelse på arbejdslivet.

DIT LIV

Kursustilbud, som er rettet mod det spørgsmål, mange kræft-ramte stiller sig selv "Hvad kan jeg selv gøre?". Mange oplever, at de mister kontrol og handlemuligheder i hverdagen, når de får kræft. Man kan føle, at sygdom og behandling har sat sig i førersædet, og at man selv er passager, der bare følger med. DITLIV har fokus på, hvordan du selv kan styrke din livssituation og livskvalitet. Man arbejder sammen med en pårørende med de fire områder: Mad, fysisk aktivitet, søvn og mentale ressourcer.

Tilmelding er nødvendig via www.cancer.dk eller www.ditliv.dk .

Gruppe for pårørende

Er du pårørende til et menneske med kræft – og oplever du, at det i høj grad påvirker din dagligdag, kan du måske få glæde af dette tilbud.

Gruppe for par

Gruppeforløb for par, hvor den ene part er berørt af kræft.

Tilmelding er nødvendig

Kom godt videre

Et tre dages kursus for kræftpatienter – med særlig fokus på mennesker med kræft, der bor alene.

Tilmelding er nødvendig

Gruppe for mænd, der er ramt af kræft

Hvilke konsekvenser har sygdommen for mig som mand?

Tilmelding er nødvendig

Andre aktiviteter

Åbent malerkursus

Alle, der har eller har haft berøring med kræft, inviteres til et kursus i olie-, akryl- eller akvarelmaling.

Tilmelding er nødvendig

Motorcykelgruppe MC4 Life

En motorcykelgruppe for mennesker, der har eller har haft berøring med kræft, og som brænder for motorcykler.

Tilmelding er nødvendig.

Har du lyst til at prøve at ro havkajak?

Særlige hold for kræftpatienter, unge efterladte samt mænd. For dig, der har haft kræft inde på livet og godt kunne tænke sig at motionere og være sammen med andre ligestillede.

Tilmelding er nødvendig.

Vokalgruppe

Har du lyst til at synge og bruge din stemme.

Nærmere information i Kræftrådgivningen