

Glæde i bevægelse og samvær med andre

Et tilbud om fysisk træning og sociale aktiviteter for
mænd og kvinder, som har eller har haft kræft



Kræftens Bekæmpelse



Sundhedscenter Limfjorden

- center for genoptræning, rehabilitering, rådgivning
behandling, sundhedsfremme og forebyggelse

Tilbud

Morsø Kommune og Kræftens Bekæmpelse tilbyder fysisk træning og cafésamvær for personer, som har eller har haft kræft, og er bosiddende i Morsø kommune.

Ved tilmelding, kontakt Sundhedscenter Limfjorden på tlf.: 9970 6900. Her får du tilbudt en samtale ved en sygeplejerske, der kan fortælle om de tilbud, der er til borgere med kræft i Morsø kommune.

Vores tilbud 'Glæde i bevægelse og samvær med andre' bygger på glæden ved at bevæge sig og aktiviteter, der inspirerer til et aktivt, sundt liv og fællesskab med ligesindede.

Indhold

De fysiske aktiviteter tilrettelægges, så alle har mulighed for at være med uanset alder, køn, fysisk form eller humør.

Det er helt okay at holde pauser ind imellem.

Det er den glade muntre motion, hvor bevidstheden om kroppens kunnen der er i fokus, samtidig med at vi nyder musikken og til sidst afspænder.

Vi har forskellige bolde, småredskaber og store træningsmaskiner til brug i træningen.

Sammen vil vi øge velvære, der giver ny energi til at kunne klare dagligdagens opgaver og udfordringer

Tid og sted

Vi mødes onsdage kl. 13.00 – 14.00 på Sundhedscenter Limfjorden, Strandparken 48, 3. sal.

Træningen foregår hovedsageligt indendørs, dog bruges også den flotte natur omkring centeret, hvis vejret tillader det.

Du kan deltage i motionstilbuddet i en periode op til 12 mdr.

Café og samvær

Efter træningen kl. 14.00 – 15.30 er der mulighed for at komme i caféen på 2. sal og nyde kaffe mm. i samvær med andre og frivillige fra Kræftens Bekæmpelse.

Der er selvfølgelig tavshedspligt for de frivillige, og personlige hensyn blandt brugerne.

Pris

Det er gratis at deltage i motionen, men kaffe og brød koster 20 kr. pr. gang.

Instruktør

Fysioterapeut fra Sundhedscenter Limfjorden

Praktisk information

Kom i bevægevenligt tøj og husk vandflasken.

