

Mere ud af hverdagen

- aktiviteter for kræftpatienter

"Cafe Gnisten"



FIRKLØVEREN, Hovedgaden 81
V. Hornum (ved skolen)

Du er velkommen til bare at møde op!



i "Cafe Gnisten"

- ved Vester Hornum Skole

Et tilbud i Vesthimmerland om fysisk træning og sociale aktiviteter for personer, som har eller har haft kræft



Kræftens Bekæmpelse



Kræftens Bekæmpelse

Mere ud af *hverdagen*

- motion og samvær for kræftpatienter

Sundhedscenter Vesthimmerland og Kræftens Bekæmpelse tilbyder nu fysisk træning og sociale aktiviteter for personer, som har eller har haft kræft.

Motion giver dig ny energi og bedre livskvalitet, og vores tilbud giver dig mulighed for at mødes med ligestillede. Du vil få inspiration til en aktiv og sund livsstil, og naturligvis er det accepteret, at du undertiden er påvirket af din sygdom eller din behandling.

De fysiske aktiviteter tilrettelægges, så alle har mulighed for at være med. Der arbejdes med hele kroppen, samtidig med at du opnår en større bevidsthed om din krop og din fysiske formåen.

I cafeen er der mulighed for at snakke sammen over en kop kaffe efter træningen, og ind i mellem er der også forskellige foredragstilbud.

De fysiske aktiviteter varer halvanden time, med en lille frugt-/vand-pause.

Du deltager selvfølgelig i det omfang, du kan.

Fysisk aktivitet og træning er gratis det første halve år. Derefter har vi samarbejde med LOF, hvor der betales 300 kr. For 12 gange.

Man betaler 10 kroner for kaffe/the samt brød.

TID OG STED:

Hver mandag kl. 9.30-12.00

Firkløveren, Hovedgaden 81, V. Hornum (ved skolen)

INSTRUKTØR:

Lisbet Andersen, fysioterapeut og Pilates instruktør

PRAKTISK:

Det er bedst at have løstsiddende tøj på til træningen.

Husk liggeunderlag samt evt. en pude og et lille tæppe.

INFORMATION:

Du kan bare møde op, tilmelding er ikke nødvendig. Skulle du have yderligere spørgsmål, kan du kontakte: Lina Glerup, tlf. 22564254

Email: lina.glerup@mail.dk
