

Kræftrådgivningen i Hillerød

Østergade 14, 1. sal
3400 Hillerød

Tlf. 70 20 26 58
E-mail: hillerod@cancer.dk
www.cancer.dk



Åbningstider

Mandag-torsdag kl. 09.00 -16.00
Fredag kl. 09.00 -13.00

Telefontid

Mandag-torsdag kl. 08.30-15.00
Fredag kl. 08.30-13.00.

Der er mulighed for at aftale tid til rådgivning uden for den almindelige åbningstid.

Adgang og parkering

Der er adgang til rådgivningen på 1. sal via gården, enten op af trappen eller med elevator.

Der er mulighed for at parkere i P-huset på modsatte side af Østergade, hvor der skal betales for parkering.



Læs mere om Kræftens Bekæmpelses

rådgivningstilbud på www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/

Find aktuelle tilbud og aktiviteter på:

www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/kalender/



Kræftrådgivningen i Hillerød | Kræftens Bekæmpelse

Blid bevægelse Forår 2023

v/yogalærer og psykomotorisk terapeutstuderende
Rosemarie Lindberg



Blid bevægelse

Her får du mulighed for, i trygge rammer, at sanse kroppens signaler, slippe kropslige spændinger og få et mentalt pusterum.

Hvem kan deltage?

Du kan deltage, uanset om du er i behandling eller har været i behandling for kræft.

Kom og få mulighed for at sanse kroppens signaler, slippe kropslige spændinger og få et mentalt pusterum. Hver time slutter vi af med en blid afspænding.

Alle kan være med.

Tilmelding

Hvis du ønsker at deltage på *Blid Bevægelse*, så kontakt os endelig på telefon 7020 2658 eller på mail hillerod@cancer.dk

Der er begrænset antal pladser på maksimalt 8 deltagere.

Praktiske oplysninger

- Der findes måtter/madrasser i lokalet
- Medbring eventuelt eget tæppe og pude
- Tøj, som er strækbart og behageligt at bevæge sig i anbefales

Kræftrådgivningen har indgået et samarbejde med Københavns Professionshøjskole, afdeling Hillerød.

Holdet ledes af Rosemarie Lindberg, yogalærer og psykomotorisk terapeutstuderende.



Tid og sted

Blid bevægelse finder sted i Kræftrådgivningen Hillerød, Østergade 14. 1. sal.

Holdet mødes hver onsdag fra kl. 09.30-10.30 med opstart onsdag den 1. marts 2023.

Der vil være løbende tilmelding til holdet er fyldt, så kom som du er, iført blødt tøj, og gå herfra med velvære i krop og sind.

Sidste træning er onsdag den 3. maj 2023.