



Kræftens Bekæmpelse

SUNDHEDSAFDELINGEN



JAMMERBUGT
KOMMUNE

Samvær og bevægelse

*- et tilbud om fysisk træning og sociale aktiviteter for personer
i Jammerbugt Kommune som har eller har haft kræft*



Samvær og bevægelse

Jammerbugt Kommune og Kræftens Bekæmpelse tilbyder fysisk træning og sociale aktiviteter for personer, som har eller har haft kræft.

”Samvær og bevægelse” giver dig mulighed for at mødes med ligestillede på en uforpligtende og uformel måde. Du vil få inspiration til en aktiv og sund livsstil, og der er naturligvis forståelse for, at du undertiden er påvirket af din sygdom eller behandling.

De fysiske aktiviteter tilrettelægges, så alle har mulighed for at være med.

Hele kroppen bliver arbejdet igennem samtidig med at du opnår en større bevidsthed om din krop og din fysiske formåen.

Du har også mulighed for at træffe rehabiliteringssygeplejerske Jette Røge i forbindelse med Samvær og bevægelse.

Efter træningen er der i caféen mulighed for at snakke sammen på kryds og tværs over en kop kaffe.

Der vil ind imellem også være forskellige foredragstilbud. Her er du velkommen til møde op uden forudgående aftale.

Det er frivillige fra Kræftens Bekæmpelse, der driver caféen.

Tilbuddet består af:

- Fysisk aktivitet og træning
Du deltager i det omfang du kan og holder de pauser, du har brug for
- Træningen er gratis
- Socialt samvær og aktiviteter i en café, som drives af frivillige fra Kræftens Bekæmpelse
I caféen tilbydes kaffe/the og brød til 20 kr.

Sundhedshuset Brovst:

Motion:

Tirsdag kl. 13.30-14.30

Torsdag kl. 13.30-14.30

Café efter træningen torsdag
kl. 14.30-15.30.



Sundhedsafdelingen Pandrup

Bredgade 101, Pandrup

Motion:

Mandag kl. 12.30-13.30

Onsdag kl. 14.00-15.00

Café efter træningen mandag
kl. 13.30-14.30.



Praktiske oplysninger:

Vi anbefaler, at du har bekvemt, løstsiddende tøj på til træningen.
Der er mulighed for omklædning.

Medbring venligst skiftesko.

Instruktører:

An Dorte Sivesgaard, Pandrup

Fysioterapeut

Tlf. 72 57 78 36

ads@jammerbugt.dk

Lisbeth Sievers Aasholm, Pandrup (barsel)

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 15 62

laa@jammerbugt.dk

Signe Christensen, Brovst

Fysioterapeut

Tlf. 72 57 78 37

sic@jammerbugt.dk

Hvis du vil deltage i træningen, kontakt:

Jette Røge

Rehabiliteringssygeplejerske

Tlf. 41 91 18 35

jer@jammerbugt.dk



Sundhedsafdelingen

Sygehusvej 6 · 9460 Brovst · Tlf. 72 57 88 70

sundhedsafdelingen.jammerbugt.dk

sundhed@jammerbugt.dk

april 2018