

Aftenarrangementer

Annonceres på vores hjemmeside, facebookside og i kalenderen [Klik her](#)
www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/kalender/

Onlinegrupper samtalegrupper

[Klik her](#) www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/digitale-samtalegrupper/

Navigatortilbuddet Region Sjælland

Står du alene og har svært ved at overskue det hele, kan du som kræftpatient høre mere om muligheden for at blive tilknyttet en frivillig navigator.

Kontakt os for at høre mere eller [Klik her](#)
www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/navigator-tilbud-for-socialt-sabare/

Kræftrådgivningen i Næstved

Ringstedgade 71
4700 Næstved

Der er indkørsel og indgang via Herlufvænge og 10 p-pladser til højre for Herlufvænge.

Åbningstider

mandag - torsdag kl. 10.00 - 16.00
fredag kl. 10.00 - 13.00

Telefon: 70 20 26 46

e-mail: naestved@cancer.dk
www.cancer.dk

I kalenderen på vores hjemmeside www.cancer.dk kan du følge med i, hvad der sker - både i din region og i resten af landet.

Samlede tilbud | Kræftens Bekæmpelse i Næstved

Kræftrådgivningen i Næstved
Tilbud til alle berørt af kræft

Efterår 2021



Vores tilbud i Rådgivningen

I åbningstiden kan du tale med en professionel rådgiver, ringe hertil eller tale med en rådgiver online.

Har du ventetid på sygehuset, så giver vi kaffen.

Husets værtsfrivillige fortæller dig gerne om vores forskellige tilbud.

Alle vores tilbud er gratis og der er altid kaffe og te på kanden.

Træn med selvtrænerne

Hver tirsdag og fredag kl. 10.00 - 11.30 + kaffe efter træning.

Kontakt rådgivningen for visitation på telefon 70 20 26 46

Instruktion til aktive selvtrænere, fredag den 03.09 - 08.10 - 12.11 kl. 10.00 - 12.00 v/fysioterapeut Maria Søndergård.

Walk & Talk - TorsdagsCafé - Sommerferie uge 27 - 28 - 29 - 30

Hver torsdag kl. 13.30 - 16.00

Vi mødes i rådgivningen og går tur kl. 13.30 - 14.30, hvorefter der er kaffe. Ingen tilmelding - du kommer bare.

Drop in "Blid Yoga" - åndedræt, bevægelighed og ro

Hver torsdag kl. 11.00 - 12.00 for kræftramte.

Knitfulness - Strik og samvær

Hver mandag kl. 13.00 - 15.00, opstart 23. august

Er du glad for at strikke og lave håndarbejde, og har du lyst til at være en del af det strikkende fællesskab.

Ingen tilmelding - du kommer bare.

Netværksaften for mænd med eller efter kræft

Hver den sidste fredag i måneden kl. 17.00 - ca. 21.00

Vi mødes den 27/8 - 24/9 - 29/10 - 26/11 - 17/12

Vi arrangerer forskellige oplæg, aktiviteter, snakker og spiser sammen.

Tilmelding til tovholder Yngve Ahlgren på tlf. 20 48 90 97

Kurser og grupper i rådgivningen

For tilmelding, yderligere info og indledende samtale kontakt Kræftrådgivningen på telefon 70 20 26 46 eller mail: naestved@cancer.dk

Frygt for tilbagefald - kursus for færdigbehandlede kræftpatienter

Opstart onsdag den 10. november kl. 16.00 - 18.00

Der er i alt 5 mødegange.

MediYoga - kursus for kræftpatienter

Opstart torsdag den 26. august kl. 12.30 - 13.40

Der er 6 mødegange. For dig som er nydiagnosticeret eller i gang med behandlingen og som oplever uro.

Yoga og dybdeafspænding, opstart torsdag den 02. september

10 torsdage kl. 17.00 - 18.30. Minus 21/10 og 11/11

For dig der er færdigbehandlet.

Mindfulness - kursus for kræftpatienter

Opstart onsdag den 29. september kl. 10.00 - 12.30

Der er i alt 8 mødegange.

Mental Robusthed - kursus for kræftpatienter

Opstart tirsdag den 7. september kl. 13.00 - 15.30

Der er i alt 8 mødegange.

Samtalegruppe for unge kræftpatienter 18 - 39 år

Mandage fra kl. 10.00 - 12.00

Gruppen starter når der er 4 deltagere.

Samtalegruppe for børn og unge med syge forældre

Børnegruppe 8 - 12 år / Teenagegruppen 12 - 16 år

Grupperne starter når der er nok tilmeldte.

Mødested for pårørende

Opstart torsdag den 07. oktober kl. 16.00 - 18.00

Hver anden torsdag. Der er i alt 8 mødegange.