

## Aftenarrangementer

Annonceres på vores hjemmeside, Facebookside og i kalenderen

[www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/kalender/](http://www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/kalender/)

## Online samtalegrupper

[www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/digitale-samtalegrupper/](http://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/](http://www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/navigator-tilbud-for-socialt-sabare/)

## Kræftrådgivningen i Næstved

Ringstedgade 71  
4700 Næstved

**Parkeringsforhold** Der er indkørsel og indgang via Herlufvænge og 10 p-pladser på højre side. Der indtastes en digital parkeringstilladelse i rådgivningen.

Vi kan også henvise til øvrige parkeringspladser på modsat side bag firmaet Virena, Ringstedgade 88, inde i gården, men kun de 6 pladser nærmest banelegemet.

## Åbningstider

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

## Telefon 70 20 26 46

e-mail: [naestved@cancer.dk](mailto:naestved@cancer.dk)  
[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

I **kalenderen** på vores hjemmeside [www.cancer.dk](http://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

Forår 2023



## 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 kom over til os og brug vores rolige og skønne Livsrum - vi giver også en kop kaffe. Husets værtsfrivillige byder dig velkommen og fortæller dig gerne om vores tilbud. Alle vores tilbud er gratis og der er altid kaffe/the kanden og nærvær i Livsrummet.

### **Træn med selvtrænerne - for kræftpatient / færdigbehandlet**

Hver tirsdag og fredag kl. 10.00 - 11.30 + kaffe efter træning. Kontakt rådgivningen for visitation på telefon 70 20 26 46

### **Walk & Talk og TorsdagsCafé - for alle berørt af kræft**

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 kræftpatient / færdigbehandlet.

### **Drop in Mindfulness**

Hver mandag kl. 11.00 - 12.00 for kræftpatienter og pårørende.

### **Strik og samvær for alle berørt af kræft - Knitfulness**

Hver mandag kl. 13.00 - 15.00  
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 27/1 - 24/2 - 31/3 - 28/4 - 26/5 - 30/6  
Vi arrangerer forskellige oplæg, aktiviteter, snakker og spiser sammen.  
Tilmelding til tovholder Yngve Ahlgren på telefon 20 48 90 97

## Kurser, grupper og netværk i rådgivningen

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

### **Mental Robusthed - kursus for kræftpatienter**

Opstart tirsdag den 7. februar kl. 13.00 - 15.30  
Der er i alt 8 mødegange.

### **Dit liv - kursus til kræftramte og pårørende**

Opstart tirsdag den 18. april kl. 13.00 - 16.00  
Der er i alt 6 mødegange.  
Tilmelding via hjemmesiden: <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/det-kan-du-selv-goere/ditliv-kursus/kurser/>

### **Yoga og dybdeafspænding for dig der har senfølger efter kræft**

Opstart mandag den 9. januar kl. 17.15 - 18.30  
Der er i alt 10 mødegange.

### **Selvforkælelsesdag med yoga, meditation og mindfull gåtur**

Fredag den 24. februar kl. 10-13.30 eller fredag den 2. juni kl. 10.00 - 13.30  
**Tilmelding** nødvendig senest 3 dage før.

### **Fællesspisning - Gruppe for dig der bor alene og har kræft**

Mødes første mandag i måneden kl. 17.00 - 19.30  
**Tilmelding** senest kl. 12 torsdagen inden vi skal mødes.

### **Samtalegruppe for børn og unge med syge forældre**

Børnegruppe 8 - 12 år. Onsdage kl. 17.00 - 19.00  
Ungegruppe 16 - 20 år. Torsdage kl. 18.00 - 20.00  
Grupperne starter, når der er nok tilmeldte.

### **Sorggruppe for voksne der har mistet en nærtstående**

Der er i alt 8 mødegange.  
Grupperne starter, når der er nok tilmeldte.