

Kræftens Bekæmpelse
Kræftrådgivningen i Roskilde
Gormsvej 15
4000 Roskilde
Tlf.: 70 20 26 48
Mail: roskilde@cancer.dk

Åbningstider:

Mandag – Torsdag kl. 10.00-16.00

Fredag kl. 10.00-13.00

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

Få minutters gang fra Roskilde station.

Bus 91N, 202A, 208, 227, 236, 600S til/fra Køgevej kan benyttes.

Der er 3 timers gratis parkering på Gormsvej og villavejene omkring huset og du kan parkere op til 2 timer på Rådhusets parkeringsplads bag huset. Du skal hente en p-tilladelse i rådgivningen.

Motion for kræftramte |
Kræftens Bekæmpelse i Roskilde

Motionshold for kræftramte

Torsdage kl. 10.00 – 11.00

2023



Hvem kan deltage?

Du kan deltage, hvis du er kræftramt, uanset om du er i behandling eller har været i behandling for kræft. Træningen vil foregå stående, siddende og liggende, så det er nødvendigt, at du kan komme til og fra liggende stilling. Der tages hensyn til individuelle begrænsninger. Træning på eget ansvar. Hvis du er i tvivl, om du kan træne med andre, spørg din læge inden du starter.

Hvad er formålet?

At træningen vil inspirere dig til at være aktiv i fremtiden. Hver gang vil træningen bestå af øvelser, der arbejder hele kroppen igennem. Der vil være fokus på bevægelighed, styrke, udholdenhed og balance.

Hvad får du ud af det?

- Træning opbygger og vedligeholder musklerne
- Træning kan mindske bivirkninger af kræftbehandlingen
- Træning kan give en sund træthed og fremme søvn.
- Træning kan give en oplevelse af en bedre fysisk og psykisk kapacitet.

Hvor møder jeg op?

Kurset finder sted i Kræftrådgivningen i Roskilde, i salen.

Hvordan kommer du med i gruppen?

Motions tilbuddet er gratis, kræver ikke tilmelding. Mød bare op, omklædt med indendørssko kl. 10:00 Du bedes medbringe eget tæppe/plaid.

Gruppen ledes af professionel frivillig/fysioterapeut Anne Hega Nielsen / Kirsten Dennis.

Hver torsdag kl. 10:00 til 11:00

Kontaktperson i Kræftrådgivningen:

Rådgiver: Inga Holst

Tlf. 7020 2648

Mail ihh@cancer.dk

Mail roskilde@cancer.dk