

LIVE PÅ FACEBOOK

KNÆK CANCER MED KRÆFTRÅDGIVNINGERNE

MANDAG 25. OKTOBER

10.00

Kræft, kærlighed og seksualitet

v. rådgiver Susanne Duus

En kræftsygdom kan påvirke samliv og seksualitet. Kræft kan skabe stor afstand, når der er allermost brug for nærhed og tryghed – men kræft kan også gøre det modsatte. Se med, når rådgiver Susanne Duus fortæller om kræft, kærlighed og seksualitet.

Se med på Facebooksiden:

[Kræftrådgivningen – Aarhus](#)

14.00

Mindfulness-meditation

v. rådgiver og mindfulnessinstruktør Majken Kaznelson

Giv dig selv en eftermiddagspause med en beroligende meditation. Meditation kan hjælpe med til at være mere til stede i nuet og rumme de tanker og følelser, du har.

Se med på Facebooksiden:

[Center for Kræft og Sundhed](#)

TIRSDAG 26. OKTOBER

10.30

Hvordan kan du bruge kræftrådgivningen?

v. rådgivningsleder i Kræftrådgivningen i Herning Ditte Jacobsen

Hvilke tilbud er der i kræftrådgivningen? Kan jeg bare komme forbi? Kan min familie også få hjælp? Hør rådgivningsleder Ditte Jacobsen fortælle om kræftrådgivningen og de mange tilbud der er – både her i Herning og i kræftrådgivninger landet over.

Se med på Facebooksiden:

[Kræftrådgivningen – Herning](#)

11.00

Kræft og parforhold

v. psykolog og rådgiver Lise Stampe Møller-Jørgensen

Alle parforhold udfordres, når en kræftsygdom kommer ind i samlivet. I dette oplæg kan du blive klogere på hvad man skal være opmærksom på for ikke at havne på hver sin kræftplanet. Hvordan sikrer man, at man sender tydelige signaler til hinanden, så man i en udtrættet situation ikke havner i konflikt, men bliver ved med at støtte hinanden bedst muligt? Hvordan bevarer man sine egne grænser og undgår at ende i skænderier, eller hvor man trækker sig fra hinanden?

Se med på Facebooksiden:

[Kræftrådgivningen – Herlev](#)

13.30

Familieweekender for børnefamilier

Mød Jeannette og Rolan, der er rådgivere i Kræftrådgivningen i Aalborg

De fortæller om kræftrådgivningens arbejde med børnekræftfamilier. Blandt andet er der mulighed for at komme på familieweekend med andre i samme situation. Tilbudet er gratis. I Aalborg arrangerer Kræftrådgivningen en weekend, hvor familier med et kræftamt barn, kan mødes med fokus på, at skabe rum for dialog, og give børn og voksne et afbræk i en krævende hverdag. Hjælp til at støtte hinanden bedst muligt? Hvordan bevarer man sine egne grænser og undgår at ende i skænderier, eller man trækker sig fra hinanden?

Se med på Facebooksiden:

[Kræftrådgivningen – Aalborg](#)

15.15

Pusterummet

Mød Hillerøds træningshold kun for kvinder med kræft

I Kræftrådgivningen i Hillerød er Wanda Breum træner for et hold kun for kvinder med kræft. Mød Wanda og nogle af de kvinder, hun træner.

Se med på Facebooksiden:

[Kræftrådgivningen – Hillerød](#)

ONSDAG 27. OKTOBER

9.00

Senfølger efter kræft – fagligt oplæg og personlig fortælling

Hvad er senfølger og hvad skyldes de? Hvordan opleves senfølger og hvad kan der gøres? Hør det spændende oplæg ved Vibse Bjerrum, sygeplejerske og specialeansvarlig for Kræftrehabilitering i Esbjerg kommune, og Sanne Lund, tovholder i Senfølger-netværket og tidligere kræftpatient.

Se med på Facebooksiden:

[Kræftrådgivningen – Esbjerg](#)

17.15

MUSIK - Koncert med Safir Aerial

Kan musik bruges til at skabe trivsel i en fordrende tid? Kan musik give os øget velvære og fylde os med tro og håb på fremtiden? Kan musik påvirke vores humør og skabe positive forandringer i krop og sjæl? Ja, det kan... Lyt og se med, når vi inviterer til koncert med konservatorieuddannede Safir Aerial, der spiller klaver og synger.

Se med på Facebooksiden:

[Kræftrådgivningen – Vejle](#)

TORDAG 28. OKTOBER

15.00 Yoga og kræft

v. Susan Dybkjær Johansson

Hvad er det yoga kan – og hvorfor kan yoga være godt, når man har kræft inde på livet? Hør rådgiver og yogainstruktør Susan Dybkjær fortælle om yoga og kræft. Du får også mulighed for at prøve en enkel øvelse selv.

Se med på Facebooksiden:

[Kræftrådgivningen – Odense](#)

FREDAG 29. OKTOBER

9.30

Blid yoga – vær med hjemmefra

v. Dorthe Andersen, rådgiver og yogainstruktør

Bliv klar til weekenden med blid yoga for hele kroppen. Alle kan være med!

Se med på Facebooksiden:

[Kræftrådgivningen – Næstved](#)



KNÆK CANCER

