

**LIVE PÅ FACEBOOK**

# KNÆK CANCER MED KRÆFTRÅDGIVNINGERNE

MANDAG 19. OKTOBER

**10.30**

## **Blid yoga**

v. Dorthe Andersen, rådgiver og yogainstruktør i Kræftrådgivningen i Næstved. Alle kan være med!

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Næstved

**14.00**

## **Ro på tankemylderet**

Sådan kan du anvende meditation til at være til stede i nuet og til at rumme tanker og følelser, så de ikke bliver styrende.

V. Bjarne Busk, rådgiver og psykoterapeut i Kræftrådgivningen i Roskilde.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Roskilde

**17.15**

## **Kost og kræft**

v. Klinisk diætist

Lone Rosenkilde.

Hver eneste dag bliver vi mødt med nye overskrifter om superfoods, kræftfremkaldende eller kræftbekæmpende madvarer og bestemte måder at spise på. Men hvad er egentlig sundt, når det gælder kost og kræft?

Lone er tilknyttet som diætist på Ditliv-kurset i Kræftrådgivningerne i Aalborg og i Herning.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Aalborg

TIRSDAG 20. OKTOBER

**9.00**

## **Taknemmelighed**

Rådgivningsleder Susanne Silkjær fortæller om brugen og værdien af taknemmelighed i svære situationer som en kræftsygdom.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Vejle

**10.45**

## **Mød Hillerøds mandehørmere**

- en gruppe kræfttramte mænd, der mødes en gang om ugen i Kræftrådgivningen i Hillerød til træning i det fri. Selvom hele gruppen har kræft til fælles, så fylder sygdommen ikke alt.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Hillerød

**11.00**

## **Introduktion til fysisk træning**

v. fysioterapeut Henriette Bæk og frivillig Inga Pedersen i

Kræftrådgivningen i Herning.

Det er godt for krop og sind at røre sig hver dag, også hvis man har kræft. Få en smagsprøve på hvad kræftrådgivningens træningshold.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen

– Herning/Viborg

**16.00**

## **Mød Aalborgs Livsglædekor**

Alle i koret har haft kræft tæt inde

ONSDAG 21. OKTOBER

**10.00**

## **Åndedrætsmeditation**

v. Tanja Steincke, rådgiver og psykomotorisk terapeut i Kræftrådgivningen i Aarhus. Få ro på med denne afslappende åndedrætsmeditation, der varer cirka 12 minutter.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Aarhus

**10.15**

## **Angst for tilbagefald**

v. Peter Genter, psykolog og rådgivningsleder i Kræftrådgivningen i Herlev. Mange oplever angst for tilbagefald efter en kræftsygdom. Psykolog og rådgivningsleder Peter Genter fortæller om, hvordan du kan håndtere angsten og giver et indblik i Kræftens Bekæmpelses grupper med fokus på dette.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Herlev

**11.00**

## **Navigator – for særligt sårbare kræftpatienter**

Projektkoordinator Jette Lyngholm i Kræftrådgivningen i Aarhus fortæller om Navigator-tilbuddet, hvor frivillige navigatører hjælper kræftpatienter med et særligt behov for støtte godt igennem kræftforløbet.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Aarhus

TORDAG 22. OKTOBER

**11.00 Fra kræft til kraft**

Belinda Larsen, ildsjæl og frivillig i Kræftrådgivningen i Herning, fortæller indlevende om sit kræftforløb.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Herning/Viborg

**13.00 Blid yoga**

v. Dorthe Andersen, rådgiver og yogainstruktør i Kræftrådgivningen i Næstved. Alle kan være med!

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Næstved

**14.00 Senfølger efter kræft**

v. sygeplejerske Camilla Lindhardt fra Kræftrådgivningen i Herlev. Hør om senfølger og senfølger-gruppen.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Herlev

**15.00 Navigator – for særligt sårbare kræftpatienter**

Navigator Peter Rytter og koordinator Gitte Seerup fortæller om Navigator-tilbuddet, hvor frivillige navigatører hjælper kræftpatienter med et særligt behov for støtte.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Hillerød

**16.00 Mød Aabenraas teenagegruppe**

Gruppen er for 14-19-årige med en kræftsyg forælder. Hør de unge fortælle om, hvad gruppen betyder for dem. **Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Aabenraa

**17.30**

## **Mød Trine og Theis fra Ung kræfts Fortællerkorps**

Hvordan er det at få kræft som ung? Hvordan holder man fast i sit ungdomsliv på trods af kemo, ar og bange tanker? **Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Herlev.

FREDAG 23. OKTOBER

**11.00**

## **Håndtering af bekymringer**

v. Diana June Pedersen, rådgiver og psykolog, Kræftrådgivningen i Roskilde. Diana June Pedersen fortæller om, hvordan man som kræftpatient eller pårørende kan håndtere de bekymringer, der naturligt følger med et kræftforløb.

**Se med på Facebooksiden:**

Kræftrådgivningen – Roskilde



**KNÆK  
CANCER**

