

Til dig der har eller har haft kræft

Kræft

Rehabilitering

- Et tilbud til dig, der har eller har haft kræft

Hvem kan modtage vores tilbud?

Borgere over 18 år, der har eller har haft en kræft diagnose og som bor i Billund Kommune.

Du kan have en henvisning fra din læge, sygehuset eller kontakte os direkte.

Varetages af sundhedsfagligt personale.

Hvad tilbyder vi?

Tilbuddet tilrettelægges efter dine ressourcer og behov.

Fysisk træning 2 gange om ugen, med varierede indhold.

Mindfulness

Dine pårørende er inviteret til dele af undervisningen.

Samtale ved opstart og afslutning. Ved behov tilbydes individuelle samtaler og undersøgelser.

Hvad får jeg ud af at deltage?

Hvis du har kræft, er det godt for dig fortsat at motionere og røre dig – lidt er bedre end ingenting.

Fysisk træning kan være med til at mindske senfølger

Deltag i arrangementer og aktiviteter, hvor du møder andre i samme situation som dig, hvor du kan dele erfaringer og evt. bekvæmninger

Hvornår starter vi?

Holdet kører året rundt med løbende optag. Hvert forløb indeholder 24 træningsgange og cafemøder ca. hver 3 uge.

Vil du vide mere?

Ring til os på tlf. 7213 1669 eller læs mere her www.billund.dk
Sundhed og Træning, Sydtoften 102, 7200 Grindsted



Billund
kommune

