

Mestringskurs med fysisk aktivitet for kreftrammede i Hamar og Stange kommune



5 måneders kurs i regi av
Kreftkoordinatorene og Frisklivssentralene

Målgruppe:

Personer som har eller har hatt kreft og som ønsker å komme i bedre form sammen med andre.

Tid og Sted:

Tirsdager kl 13.30-15.30
fra 25.oktober til 28.mars.
Lokaler i Ankerskogen svømmehall

Opplegg:

Ukentlig treningsgruppe med «en sosial kaffekopp» etterpå. Aktiviteten vil hovedsakelig foregå i Ankerskogen. Relevante faglige tema presenteres av kurslederne. Det legges opp til 2 praktiske temakvelder med fokus god hverdagsmat og matglede etter nyttår.

Treningen vil foregå i gruppe både inne og ute og vil være tilpasset målgruppa. Hver trening varer ca en time. Treningene ledes av fysioterapeut med kompetanse på trening av kreftpasienter, og passer for både kvinner og menn. Det vil være mest fokus på styrketrening, men deltagerne vil også få jobbet med kondisjon, balanse og avspenning.

Deltagerne bør kunne gå og gjennomføre trening uten støtte. Det er gratis å delta.

Vi følger gjeldende smittevernregler og tar forbehold om at tilbudet kan bli avlyst eller endret som følge av disse.

Avklar med legen din at det er greit at du deltar på et slikt kurs med tanke på din helsetilstand.



Påmelding og informasjon:

Til Marte-Lill Solstad for deltakere fra **Hamar**:

Telefon 920 41433.

Mail: marte-lill.solstad@hamar.kommune.no

Til Hege Snesrud Lindquister for deltakere fra **Stange**:

Telefon 934 46811.

Mail: hege.snesrud.lindquister@stange.kommune.no

Kursledere:

Hege Snesrud Lindquister, spesialsykepleier og kreftkoordinator i Stange kommune

Marte-Lill Solstad, kreftsykepleier og kreftkoordinator i Hamar kommune

Laila Dufseth, klinisk ernæringsfysiolog, Frisklivssentralen Stange

Stine Olsen Kirkevik, fysioterapeut og Aktiv-instruktør, Frisklivssentralen Hamar

«Det betydde veldig mye for meg å komme i bedre form. Det har også virket veldig mye mentalt»

«Kroppen er blitt bedre å være i enn den var før»

«Det fine er at vi ikke snakker så mye om kreften. Vi vet og aksepterer hverandres dagsform og humør, og prater om vær og vind»