



**VI SAMLER KRÆFTERNE**

## **Fysisk træning for kvinder opereret for brystkræft**

### **Sted**

Furesø Kommunes Genoptræningscenter

Paltholmterrasserne 47, st.

3520 Farum

Indgang til Genoptræningscentret foregår fra Parkeringskælderen Parterre og man skal en etage op til stuen, hvor Genoptræningscentret ligger. Der er elevator og trapper. Se evt. også [www.svanepunktet.furesoe.dk/findvej](http://www.svanepunktet.furesoe.dk/findvej).

### **Tid**

Du træner en time to gange om ugen. Træningen foregår om tirsdagen og om fredagen. Der er flere hold, så dine træningstider vil blive aftalt, når du møder op første gang.

### **Påklædning**

Tøj du kan bevæge dig i – gerne en ærmeløs top inderst. Du bedes også medbringe indendørssko. Desuden er det en god ide at medbringe et kropsstort håndklæde og en drikkedunk.

### **Omklædning og bad**

Der er adgang til et omklædningsrum og bedefaciliteter på træningscentret.

### **Afbud**

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. 72355780 fra kl. 8 – 12. Herefter kan indtales besked på telefonsvarer. Eller du kan sende en e-mail til [fkgenoptraen@furesoe.dk](mailto:fkgenoptraen@furesoe.dk) eller på din fysioterapeuts mail. Titlen på din e-mail skal være ”afbud”.

Både ved afbud pr. mail eller til tlf.svarer er det vigtigt at oplyse fulde navn, træningstid, fødselsdato og tlf.nr. så vi evt kan ringe tilbage.

### **Parkering**

Hvis du kører i egen bil, er der mulighed for at parkere i parkeringskælderen lige ved indgangen til Genoptræningscenteret. Hvis der er optaget her, kan man parkere under én af de andre blokke. Der er ingen tidsbegrænsninger.