



## VI SAMLER KRÆFTERNE

### Livskraft

Livskraft kurset henvender sig til alle borgere, som har eller har haft kræft. På kurset kommer man ind på både de fysiske, psykiske og sociale sider af det at have kræft og får redskaber til at kunne håndtere hverdagen med kræft.

### Indhold

Kurset kommer ind på følgende emner: fysisk aktivitet, kost, tanker og følelser ifb at have kræft, mindfulness, senfølger, søvn og forvaltning af energi. Der er stort fokus på dialog, netværk og erfaringsudveksling mellem deltagerne. Deltagerne er typisk ret forskellige i både alder og hvor man er i sit forløb.

### Sted

Undervisningskøkkenet i Ballerup Sundhedshus, Parkvej 6, indgang F, hvor der står "Undervisningskøkken". Den røde prik på nedenstående kort markerer indgang F.



### Tid

Datoer, 2018: Onsdage d. 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06. og opfølgning 22.08.

Tidspunkt: kl. 14.00 til senest 16.30

### Kontakt

Kursusleder Anne Marie Søndergaard kan kontaktes på 22529142 eller mail: cancer@balk.dk.

Du bliver kontaktet, når du har fået plads på kurset.

### Parkering

Der er mulighed for parkering ved Ballerup Rådhus, hvorfra man kan gå over til højre over en lille græsplæne og derfra komme til indgang "F". Der er godt 500 m fra Ballerup St. til Sundhedshuset.

### Forplejning:

Der serveres kaffe/the og vand. Medbring evt. selv lidt at spise.

### Udpluk af citater fra tidligere deltagere:

- *Samtale med andre i samme situation*
- *Gode allround emner*
- *Man er aktiv i kurset og kan tage det op, der optager én*
- *Åben og ærlig dialog*
- *Føler sig ikke alene med sin sygdom*