



Vi samler kræfterne

Fysisk træning for kvinder opereret for brystkræft

For kvinder der er opereret for brystkræft, et forstadium til brystkræft eller har undergået en profylaktisk operation. Kvinder der er i risiko for eller har fået betydelige begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne, som følge af kræftsygdommen eller behandling heraf.

Indhold

Holdtræning 2 x 1 time ugentligt med fokus på at forbedre bevægelighed, stabilitet og muskelstyrke over skulderen på den opererede side.

Derudover er der fokus på socialt netværk og erfaringsudveksling mellem deltagerne på holdet. Deltagerne er typisk forskellige i både alder samt hvor de er i deres kræftforløb.

Sted

Genoptræningscentret Teglpørtten

Teglpørtten 11

3460 Birkerød

Tlf: 46113960, kl. 8-13

Tid

Du træner en time 2 gange om ugen. Træningen foregår mandag og torsdag kl. 10.00-11.

Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i. Du bedes også medbringe indendørssko og et håndklæde.

Omkledning og bad

Der er adgang til omklædningsrum og bade faciliteter i genoptræningscentret.

Afbud

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. 46113960 eller sende en e-mail: genoptraeningscentret-teglporten@rudersdal.dk

Oplys venligst navn og hvilket hold du melder afbud til.

Transport

Genoptræningscentret Teglpørtten ligger 10 minutters gang fra Birkerød Station og 5 minutters gang fra buslinje 500 S.