



Vi samler kræfterne

## Fysisk træning for mænd med kræft

For mænd som har eller har haft kræft, og som har fysiske, psykiske eller sociale følger deraf.

### Indhold

Holdtræning 2 x 1 time ugentligt med fokus på at forbedre muskelstyrke, udholdenhed og balance, samt inspirere til fortsat fysisk aktivitet efter endt forløb.

Derudover er der fokus på socialt netværk og erfaringsudveksling mellem deltagene på holdet.

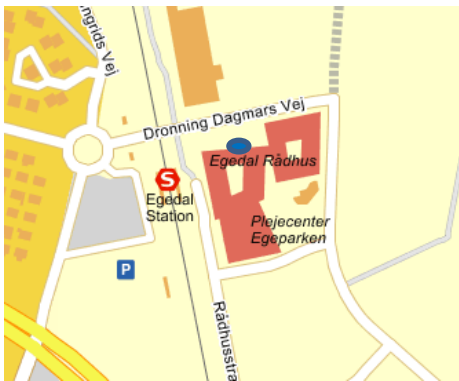
Deltagerne er typisk forskellige i både alder og kræftdiagnose samt hvor de er i deres kræftforløb.

### Sted

Egedal Sundhedscenter

Dronning Dagmars Vej 200

3650 Ølstykke



### Tid

Ved start samtalen vil det blive aftalt, hvornår du skal træne.

### Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i og indendørssko samt drikkedunk.

### Omklædning og bad

Der er adgang til omklædningsrum og badefaciliteter.

### Kontakt

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. 7259 6799 inden klokken 08.30 på træningsdagen, sende en sms på tlf. nummer 7259 7403 eller sende en e-mail: [sundhedscenteret@egekom.dk](mailto:sundhedscenteret@egekom.dk). Titlen på din e-mail skal være "afbud", og du skal oplyse din træningstid, navn, fødselsdato og evt. telefonnummer.

### Transport

Hvis du kører i egen bil, er der mulighed for parkering på bagsiden af sundhedscentret.

Egedal Sundhedscenter ligger lige ved siden af Egedal S-togs station.