



Vi samler kræfterne

Træning til borgere med hoved-hals kræft

For alle der har eller har haft kræft i de øvre luft- og spiseveje eller vævene der omkring, og som har fysiske, psykiske eller sociale følger deraf.

Indhold

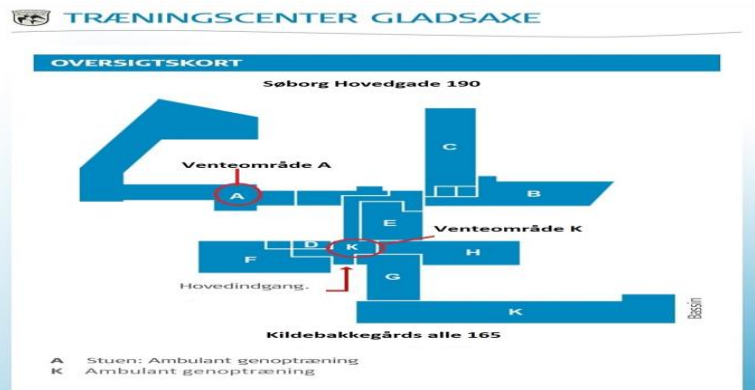
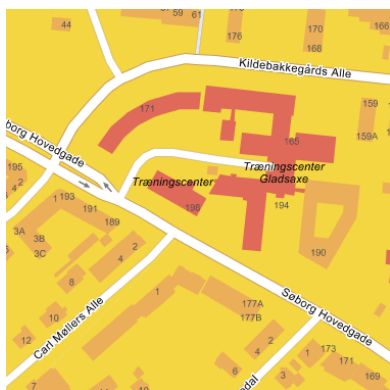
Holdtræning 2 x 1-1½ time ugentligt med fokus på at forbedre spise-synkefunktion, vejlede i kost og væske konsistenser samt håndtering af almindelige bivirkninger og senfølger efter kræftbehandlingen. Derudover træning af bevægelighed med fokus på skulder/nakke, muskelstyrke, udholdenhed og balance samt inspirere til fortsat fysisk aktivitet efter endt forløb.

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

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

Sted

Træningscenter Gladsaxe, Kildebakkegårds alle 165, 2860 Søborg



Tid

Træningen forgår tirsdag og fredag kl. 11.30-13.00

Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i og indendørssko.

Omklædning og bad

Der er adgang til omklædningsrum og badefaciliteter.

Kontakt

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. 3957 4767 (der kan lægges en besked) eller sende en e-mail til traeningscenter@gladsaxe.dk. Titlen på din e-mail skal være "afbud til træning", og du skal oplyse om din træningstid, navn, fødselsdato og evt. telefonnummer, så kontakter vi dig.

Transport

Hvis du kører i egen bil, er der mulighed for parkering langs med vejen eller på parkeringsplads ved Buddinge Skole.

Træningscenter Gladsaxe ligger i gå afstand fra Buddinge st. og Kildebakke st. og følgende bus ruter holder ved træningscenteret: 6A, 166, 68.