



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 deromkring, 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 deltagene på holdet.

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

### Sted

Sundhedsfremme og Genoptræning  
Lærkegaard Center  
Persillehaven 28  
2730 Herlev  
Tlf: 44 52 62 65



### Tid

Træningen forgår mandag fra 11-12 og onsdag fra 14-15. Der kan ved fagligt vurderet behov laves individuelle aftaler om at møde før eller blive længere.

### Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i og indendørssko.

### Omklædning og bad

Der er adgang til omklædningsrum og bedefaciliteter.

### Kontakt

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. 44 52 62 65.

Ved behov for kontakt til en terapeut kan der ringes i telefontiden mandag – fredag (dog ikke tirsdag) kl. 12.30-13.30 på tlf. 44 52 59 10

### Transport

Hvis du kører i egen bil, er der mulighed for parkering lige uden for eller på parkeringspladsen ved siden af. Bus 167 og 168 stopper lige udenfor.