



FYSISK AKTIVITET:

Kreftpasientar har lett for å verta fysisk passive av naturlege og naudsynte årsakar. Det kan likevel tenkast at aktivitetsnivået i mange tilfelle vert unødvendig lavt.

Gjennom å vere fysisk aktiv kan du verta betre til å kjenne kroppen din og finne ut kor mykje du orkar og kva du kan gjere. Fysisk aktivitet kan vere ei hjelp til å rette merksemd mot det friske i deg og gi moglegheit til å oppleve at det er mange ting du kan gjere til tross for sjukdomen. I tillegg gir fysisk aktivitet moglegheit til gode opplevingar saman med andre.

Fysisk aktivitet gir helsegevinst – også etter ein kreftdiagnose!

KONTAKTINFORMASJON

Frida Andreassen, Fysioterapeut

Tlf: 901 28 478

E-post:

Frida.helene.skaug.Andreassen@stord.kommune.no

Torhild Hoff Aamodt, Kreftkoordinator

Tlf: 97 55 21 32

E-post:

Torhild.Hoff.Aamodt@stord.kommune.no

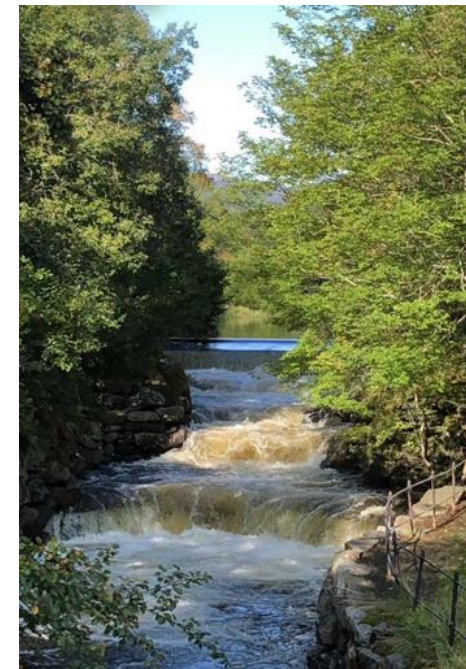
Malene Nordhus, Fysioterapeut

Tlf: 91 19 26 82

E-post:

malene.bjelland.nordhus@stord.kommune.no

AKTIV ETTER KREFTBEHANDLING:



Eit samarbeid mellom
Kreftkoordinator og
fysioterapitenesta i Stord
kommune



**STORD
KOMMUNE**



Frisklivsgruppe på Preikestolen

FERDIG MED KREFTBEHANDLINGA, MEN...

Kreft- og kreftbehandling inneber store endringar for kroppen og kan gi ei rekkje symptom og følgetilstandar som påverkar kvardagen i ettertid. Mange kan oppleve overgangen til kvardagen som utfordrande. Er dette noko du kjenner deg att i?

Stord kommune har eit tilbod for deg som har gjennomgått kreftbehandling.

Målet er at du skal oppleve auka livskvalitet gjennom; betre fysisk form meir energi, auka meistringsevne og sosial deltaking.

«There is a crack in everything, that's how the light gets in».

Leonard Cohen

KOSTNAD OG PÅMELDING

Tilbodet er eit samarbeid mellom kreftkoordinator og fysioterapeutar i Stord kommune.

Tidsrom: 08.09.22-08.12.22

Kvar torsdag kl 1300-1400

I tillegg vert det

- Sosialt i etterkant (kl 1400-1430)
- Turgruppe måndagar.

Stad: Stord kommunale Rehabiliteringssenter i treningssalen 1. etg.

Kostnad: 300 kr

MÅL FOR TILBODET ER AT DU SKAL FÅ:

- Tilpassa fysisk aktivitet og trening
- Informasjon om aktuelle tema
- Få individuell samtale og hjelp til å sette deg mål ved behov
- Møte andre i same livssituasjon
- Enkel servering



**STORD
KOMMUNE**