

Praktiske informationer

Hvor:

Kurset afholdes i Kræftens Bekæmpelses lokaler, Hafniahus, St. Torvegade 36A, 3700 Rønne.

Kurset afholdes forår og efterår.

Træningsforløbet foregår på Sønderbo Rehabiliteringscenter, Curdtslund 2, 3700 Rønne. Løbende optag.

Kurset og træningsforløbet er gratis. Der tilbydes ikke transport.

Du kan tilmelde dig:

- Ved at ringe til Hjælpemidler og Genoptræning i BRK på tlf. 56925400, hverdage kl. 9-11.

Du kan også blive tilmeldt af:

- Kræftpsykolog på Bornholms Hospital
- Sygeplejerske eller læge på Afd. A2
- Din praktiserende læge
- Sagsbehandler i jobcentret

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte koordinator, Rie Lindgren Propel tlf. 56929868.

Kurset 'Kom godt videre', tilbydes i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, Bornholms Hospital og Bornholms Regionskommune.



Rehabiliteringstilbud til Bornholmske kræftpatienter



- Kursus: 'Kom godt videre'
- Træningsforløb

'Kom godt videre'

Hvad er 'Kom godt videre'?

'Kom godt videre' er et kursusforløb til dig, der har fået en kræftdiagnose, og som har behov for støtte til at komme videre i livet. Det er vores håb, at du gennem undervisningen og kontakten til andre borgere med kræft, vil kunne udveksle erfaring og hente inspiration og måske opbygge et netværk.

På kurset er der plads til 12 deltagere, og du har mulighed for at tage en pårørende med.

Der vil blive serveret lidt mad og drikke.

Kurset tilbyder følgende emner:

- Psykologiske og sociale aspekter *v/ kræftpsykolog*
- Kost *v/ diætist*
- Liv og helbred *v/ præst*
- Motion og afspænding *v/ fysioterapeut*
- Sociallovgivning og arbejdsmarked *v/ socialrådgiver og socialfaglig konsulent*
- Lægens bord *v/ læge*
- Introduktion og afrunding *v/ kræftens bekæmpelse*

Træningsforløb

Træningsforløb:

Kommunens tilbud om træning strækker sig over 8 uger, hvor du to gange om ugen deltager i holdtræning af en times varighed.

Fokus er på konditions- og styrketræning.



Læs på hjemmesiden for Kræftens Bekæmpelse på Bornholm, <http://www.cancer.dk/bornholmlokal> om lokalforeningen og aktivitetskalenderen.