

Hvor foregår det?

Det kommunale Sundhedscenter
Sygehusvej 7, 8660 Skanderborg
– samt andre lokaliteter.

Pris

Det er gratis at deltage i alle tilbud og aktiviteter, men du skal selv sørge for transport.

Kontakt og tilmelding

**Sundheds- og Rehabiliteringsforløb og
Kræftens Bekæmpelses tilbud**

Tlf: 2179 1987

Mail: sund.rehab@skanderborg.dk

Selvhjælp Skanderborg

Tlf.: 2362 8002

Mail: post@selvhjaelpskanderborg.dk

Nærmere information

www.skanderborg.dk/sundhed

www.cancer.dk/Skanderborg

www.selvhjaelpskanderborg.dk



Godt i gang efter kræft

– for dig, som bor i
Skanderborg kommune



Det kommunale Sundhedscenter

SUNDHEDS- OG REHABILITERINGSFORLØB

Hvem kan deltage?

Voksne borgere i Skanderborg Kommune, som har eller har haft kræft. Du kan deltage før og under behandling samt indenfor de første 2 år efter behandlingen er afsluttet.

Hvad består forløbet af?

- Afklarende og afsluttende individuelle samtaler
- Holdtræning med fysioterapeut
- Samvær med andre borgere med kræft
- Undervisning ved diætist, sygeplejerske og fysioterapeut m.fl.

Hvor og hvornår?

Der er mulighed for træning to gange om ugen. Vi tilbyder to forskellige træningsforløb: Livskræfter i træningssalen i Det kommunale Sundhedscenter og Naturkræfter (kun for mænd) udendørs i naturen.

Undervisning i forskellige relevante emner samt praktisk madlavning tilbydes deltagere på begge træningsforløb.

Et forløb varer ca. 12 uger.

Hvordan kommer jeg med?

Du kan blive henvist af egen læge, hospital, eller du kan selv henvende dig. Se bagsiden.

Kræftens Bekæmpelse

SAMTALE- OG RÅDGIVNINGSCAFÉ

Åbent tilbud for alle, der har eller har haft kræft tæt inde på livet. Der er kaffe på kanden, og du møder en professionel rådgiver fra Heimdal og lokale frivillige. Der er også mulighed for let massage og zoneterapi.

Hvor og hvornår?

1. og 3. onsdag i måneden kl. 10-12 i Det kommunale Sundhedscenter, 1. sal D.

Hvordan kommer jeg med?

- I caféen møder du bare op
- For rådgivning og massage/zoneterapi, kan du bestille tid. Se bagsiden.

KRÆFTKARLE

Et åbent tilbud om socialt samvær for mænd, der har eller har haft kræft.

Hvor og hvornår?

Sidste torsdag hver måned kl. 17.30-20.00 i Det kommunale Sundhedscenter, 2. sal B.

Hvordan kommer jeg med?

Du bedes melde dig til senest mandagen før. Se bagsiden.



SELVTRÆNING OG VARMTVANDSSVØMNING

Åbent tilbud for alle, der har eller har haft kræft, om selvtræning i maskiner og træning i varmt vand v. fysioterapeut.

Hvor og hvornår?

I træningssalen i Det kommunale Sundhedscenter og svømmesalen på Sølund.

Hvordan kommer jeg med?

Ring og lav en aftale. Se bagsiden.

KRÆFTVÆRKET I RY

Åbent netværk med socialt samvær og aktiviteter for alle, der har eller har haft kræft i Ry og omegn.

Hvor og hvornår?

Aftales ad hoc. Se Facebook.

Hvordan kommer jeg med?

Du møder bare op.

MENNESKE TIL MENNESKE

Et tilbud til ny-diagnosticerede kræftpatienter om kontakt til en mentor, som selv har / har haft en tilsvarende kræftsygdom.

Hvor og hvornår?

I eget hjem, i et samtalerum, på en café eller en tur i naturen. Du aftaler selv med din mentor, hvor ofte I mødes.

Hvordan kommer jeg med?

Ring og lav en aftale. Se bagsiden.

Selvhjælp Skanderborg

SELVHJÆLPSGRUPPER

Hvem kan deltage?

Voksne borgere, som har eller har haft kræft.

Hvad er en selvhjælpsgruppe?

- Gruppen består af 6-8 deltagere, der
- har behov for at være sammen med andre i samme situation
 - kan støtte og lytte til de andre i gruppen
 - med respekt og ligeværdighed tager medansvar for at skabe et trygt rum for alle
 - respekterer forskellighed
 - respekterer diskretion og tavshedspligt.

Det er ikke terapi eller behandling, der gives, men en medmenneskelig støtte, der kan hjælpe dig gennem en vanskelig tid.

Hvordan foregår det?

Gruppen har fokus på den forandring og de livsproblemer, der ofte følger med en kræftdiagnose. Gruppen er tilknyttet 1 eller 2 frivillige igangsættere.

Hvor og hvornår?

Det kommunale Sundhedscenter, 1. sal C
Hver anden uge i 2 timer, 8 gange i alt.

Hvordan kommer jeg med?

Ring eller mail til koordinatoren. Se bagsiden.

»Godt i gang efter kræft« kan give dig:

Forbedret fysisk styrke og udholdenhed

Kendskab til lokale træningstilbud

Viden om sund mad i forbindelse med en kræftsygdom

Rum til at tale om dine tanker og oplevelser

Viden om dine og dine omgivers psykiske reaktioner

Viden om senfølger efter kræft

Et styrket netværk