

Motion for kræftramte



Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle, tlf. 7572 0511

Kontortid: Mandag - fredag kl. 10 - 12, torsdag kl. 9 - 13

E-mail: info@iidvejle.dk

Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes, og hvor ældre og unge mødes

www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne

2024

www.iidvejle.dk

Motion for kræftramte

Hvem er målgruppen ?

Borgere i Vejle Kommune, som har eller har haft kræft.

Hvem står for træningen ?

Træningen bliver varetaget af en instruktør fra Idræt i dagtimerne, som har erfaring med og stor interesse i at lave relevant motion for netop denne målgruppe.

Hvad indeholder træningen ?

Undervisningen tager udgangspunkt i hver enkelt deltagers ressourcer. Undervisningen vil være en blanding af sjov idræt og motionsgymnastik. Det er ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion.

Hvad er målet med træningen ?

Motion og bevægelse er gavnligt, hvis man har kræft - det gælder både under og efter en kræftbehandling.

Motion rustner kroppen til kemoterapi og mindsker bivirkninger og senfølger. Det er særligt dokumenteret, at træning eller regelmæssig bevægelse hjælper mod den udprægede træthed, man kan opleve i forbindelse med sygdom og behandling.

I perioden under og efter behandlingen kan sygdommen fylde meget - både på det fysiske og det følelsesmæssige plan. Motion kan være et "frirum" og flytte opmærksomheden bort fra sygdommen.

Hvor og hvornår foregår træningen ?

Træningen foregår i DGI-huset, hal 2C, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle fra august til og med juni måned

- torsdage kl. 11.30 - 13.00

Bemærk: Sko er ikke tilladt, da der er måtter på gulvet.

Samarbejde med Sundhedscenter Vejle og Kræftens Bekæmpelse

Idræt i dagtimerne arbejder tæt sammen med Sundhedscenter Vejle og Kræftens Bekæmpelse for at skabe så godt et træningstilbud som muligt. Hvis du har deltaget i et af sundhedscenterets forløb eller er medlem af Kræftens Bekæmpelse, har du mulighed for en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne.

Idræt hos Idræt i dagtimerne

Idræt er andet end konkurrence. Idræt er også samvær med andre mennesker. Det er ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion. Hovedparten af vores medlemmer dyrker ikke motion, når de melder sig ind.

Pris	Månedskort (flere aktiviteter)	kr.	200
	1/2 årskort (flere aktiviteter)	kr.	810
	Årskort (flere aktiviteter)	kr.	1390
	Årskort (en aktivitet)	kr.	1155

Tilmelding På Idræt i dagtimernes kontor
Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F
Kontortid: Mandag - fredag kl. 10 - 12, torsdag kl. 9 - 13

