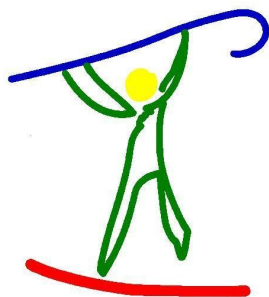




Træning i naturen for mænd, der har eller har haft kræft



Odder Kommunes Træningscenter
Vita Parkvej 9, Indgang A, plan 2
8300 Odder



Odder Kommunes
Træningscenter

Velkommen

Til dig, der er mand og som har eller har haft kræft, tilbyder vi et 9 ugers træningsforløb, hvor der trænes i naturen.

Træningen består af forskellige øvelser, der udføres i det fri og vi bygger selv træningsbanen fra gang til gang.

Formål

Formålet med træningen er, at du genvinder dine kræfter, så du kan vende tilbage til dagligdagen. Mere specifikt at du:

- genvinder eller vedligeholder din muskelstyrke, kondition og balance
- får reduceret smerter og ubehag opstået i forbindelse med dit sygdoms- og behandlingsforløb
- motiveres til bevægelse og fysisk aktivitet samt oplever glæden ved at være aktiv i det fri
- kommer i gang med erfaringsudveksling med andre mænd i samme situation

Mere om forløbet

Træningen vil være individuelt tilpasset, så alle kan være med. Der vil, alt efter ønske og behov, være mulighed for oplæg ved en ergoterapeut, diætist, sygeplejerske, læge, rygestopvejleder eller anden relevant gæst.

Hver gang starter og slutter vi med kaffe omkring bålet.

I tilfælde af dårligt vejr, kan vi søge ly i vores bålhytte.

Instruktører

Fysioterapeuter, sygeplejerske, diætist, rygestopvejleder fra Odder Kommunes Træningscenter samt evt. relevante fagpersoner udefra.

Tid og sted

Vi træner 2 gange om ugen året rundt.

Al træning foregår ved **Lunddal, Rørthvej 130, 8300 Odder.**

Tilmelding

Tilmelding kan ske via sygehus eller egen læge, som sender en henvisning til Odder Kommunes Borgerforløb. Du kan også selv kontakte Odder Kommunes Borgerforløb for tilmelding (tlf.: 8780 3700).

Deltagelse er gratis, men du skal selv sørge for transport til/fra træning.

Afbud

Bliver du syg eller af anden grund forhindret i at møde op, bedes du melde afbud inden kl 9.00 til Odder Kommunes Træningscenter på tlf. **87 80 37 40** eller sende en **sms til tlf. 24 86 55 68**.

Vigtigt ved sms: Husk (foruden din besked) at skrive **dit fulde navn** samt at det er **mænd og kræft-udeholdet**, det drejer sig om.

Praktisk info

- Der er gode parkeringsmuligheder samt adgang til toilet
- Det er ikke tilladt at ryge eller være påvirket af alkohol eller andre rusmidler under træningen
- Der er mulighed for at træne i læ ved meget dårligt vejr

Du skal medbringe:

- Praktisk tøj, du kan bevæge dig i og som kan tåle vand og snavs. Vi træner ude i al slags vejr, dog er der mulighed for at træne i læ i en lade, hvis vejret er meget dårligt
- Fodtøj, der sidder godt på fødderne
- Arbejdshandsker
- Mindst ½ liter vand eller anden drikkevarer

Spørgsmål

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Odder Kommunes Træningscenter på tlf. 87 80 37 40.