



## **Cafe for kvinder behandlet for brystkræft**

*Formålet med cafeen er at mødes i et fristed, hvor vi er sammen og deler vores erfaringer.*

 Kræftens Bekæmpelse

## Tanken bag cafeen

Brystkræft kan ramme kvinder i alle andre. Diagnosen kræft er/kan være skræmmende og kan have mange forskellige konsekvenser for dig og dine pårørende.

Det kan være en hjælp for dig at møde andre i samme situation og vide, at du ikke er alene, at din reaktion er din, og er normal i din nuværende situation.

Cafeen er fristedet, hvor du vil opleve:

- At du kan dele dine erfaringer, tanker, bekymringer, sorger og glæder.
- Du kan tage emner op efter ønsker og behov
- At finde inspiration og mod til at møde udfordringer
- Lytte til forskellige foredrag og oplæg

OBS: Til foredragene 25. januar og 21. marts skal du tilmelde dig til Bettina Kjær [bkj@cancer.dk](mailto:bkj@cancer.dk)

\*\*) Foredragene udbydes i samarbejde med Kræftens Bekæmpelses samarbejdsudvalg, Aalborg kommunes kræftrehabiliteringsteam, Aalborg universitetshospital onkologiske afdeling og Kræftrådgivningen Aalborg.

## Mødedatoer

### **Torsdag den 25. januar. Kl. 16.00 -18.00 (bemærk tidspkt)**

Mødested: Nordkraft, Kjellerups Torv 1, 9000 Aalborg

*\*\*) Foredrag seksualitet og samliv. v/ Susanne Duus (sygeplejerske og master i sexologi, og rådgiver hos Kræftens Bekæmpelse).*

*Når alvorlig sygdom bliver en del af dagligdagen påvirker det også parforholdet. Hvordan finder man overskud til forstå sin partners reaktioner, når man har svært ved at forstå sine egne.*

### **Torsdag den 15. februar kl. 16.30 -18.30**

Samvær/erfaringsudveksling

### **Torsdag den 21. marts kl. 16.00 -18.00 (bemærk tidspkt)**

Mødested: Kræftens Bekæmpelse, Steenstrupsvej 1, 9000

*\*\*) Foredrag Krop og Sind v/ Karin og Caroline, fysioterapeuter ansat ved Region Nordjylland.*

*Kom og hør om hvordan vi bedre kan skabe balance mellem krop og sind, når sygdom udfordrer os. Smart-training og mindfulness-øvelser kan træne vores hjerne, hukommelse og koncentration.*

### **Mandag den 15. april kl. 16.30 -18.30**

Samvær/erfaringsudveksling

### **Onsdag den 15. maj kl. 16.30 – 18.30**

Samvær/erfaringsudveksling sammen med Yvonne, som vil fortælle om bryst-rekonstruktion med diep-lap.

### **Mandag den 10. juni kl. 16.30 – 18.30**

Samvær/erfaringsudveksling. God sommer!

Er du interesseret så bedes du kontakte  
Kræftrådgivningen i Aalborg for tilmelding:

Kræftrådgivningen Aalborg  
Steenstrupsvej 1  
9000 Aalborg  
Tlf. 70 20 26 85  
Mail: [aalborg@cancer.dk](mailto:aalborg@cancer.dk)



## Åbningstider

Mandage til torsdage kl. 10.00 - 16.00  
Fredag kl. 10.00 - 13.00

Læs mere om Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud på  
[cancer.dk/raadgivning](https://cancer.dk/raadgivning)  
Find aktuelle tilbud og aktiviteter på [cancer.dk/kalender](https://cancer.dk/kalender)