

Kræftrådgivningen i Hillerød

Østergade 14, 1. sal
3400 Hillerød

Tlf. 70 20 26 58
E-mail: hillerod@cancer.dk
www.cancer.dk



Åbningstider

Mandag-torsdag kl. 09.00 -15.00
Fredag kl. 09.00 -13.00

Telefontid

Mandag-torsdag kl. 08.30-15.00
Fredag kl. 08.30-13.00.

Der er mulighed for at aftale tid til rådgivning uden for den almindelige åbningstid.

Adgang og parkering

Der er adgang til rådgivningen på 1. sal via gården, enten op af trappen eller med elevator.

Der er mulighed for at parkere i P-huset på modsatte side af Østergade, hvor der skal betales for parkering.



Læs mere om Kræftens Bekæmpelses

rådgivningstilbud på www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/

Find aktuelle tilbud og aktiviteter på:

www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/kalender/



Kræftrådgivningen i Hillerød | Kræftens Bekæmpelse

”Pusterummet” vinter/forår 2024

v/fysioterapeut Wanda Breum samt fysioterapeutstuderende

Træning for kvindelige kræftpatienter



Pusterummet

Hvad er formålet?

Formålet er, at træningen gerne skal inspirere dig til at være aktiv og få øget velvære.

Vi vil have fokus på hele kroppen og dens muligheder og arbejde den kontrolleret igennem. Der gives idéer til, hvordan du selv kan integrere mere fysisk aktivitet i din hverdag.

Træningen vil bestå af strækøvelser, styrkeøvelser, let konditions-træning og afspænding. Vi tilpasser øvelserne til dig og øvelserne vil kunne udføres stående, liggende eller siddende.

Hvad får du ud af det?

- Træning opbygger og vedligeholder musklerne
- Træning kan mindske bivirkninger af kræftbehandling
- Træning kan give en sund træthed og fremme søvn

Hvem kan deltage?

Holdet er for kvindelige kræftpatienter, uanset om du er i behandling eller har været i behandling for kræft.

Kom og arbejd med kroppen for at få en stærkere krop, som giver en nemmere hverdag og bedre livskvalitet.

Alle kan være med.

Tilmelding

Hvis du ønsker at deltage i gruppen så tilmeld dig via www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/kalender/

Der er begrænset antal pladser, maksimalt 15 deltagere.

Kræftrådgivningen har indgået et samarbejde med Københavns Professionshøjskole, afdeling Hillerød. Træningen ledes af fysioterapeut og lektor Wanda Breum samt fysioterapeutstuderende.

Tid og sted

Der starter nyt hold tirsdag den 13. februar 2024.

Vi træner hver tirsdag fra kl. 15.00-16.30.

NB! Træningen finder sted på Campus, Carlsbergvej 14, Hillerød.

Træningen foregår i denne bygning.



Praktiske oplysninger

- Der findes måtter/madrasser i lokalet
- Medbring eventuelt et tæppe og en pude
- Tøj, som er strækbart og behageligt at bevæge sig i anbefales