

# Treningstilbud til deg som har eller har hatt kreft

## Hva tilbyr vi?

Frisklivssentralen/ kommunal fysioterapeut har i samarbeid med Kreftkoordinator i Hægebostad kommune et eget treningstilbud for deg som har eller har hatt kreft, og som trenger hjelp til å komme i gang med trening. Fysisk aktivitet kan være spesielt til hjelp for deg som har fått en kreftdiagnose. Regelmessig fysisk aktivitet er en viktig del av rehabiliteringen etter kreftsykdom og kan bidra til å redusere bivirkninger som følger av sykdommen og behandling. (Kilde: [kreftforeningen.no](http://kreftforeningen.no))

Tilbudet innebærer gruppetrening, mulighet for individuelle tilpasninger trening en gang i uken i 12 uker:

- Tirsdager kl. 13-14 Kondisjon og styrketrening og Yoga- øvelser.

Vi har en individuell samtale ved oppstart og ved avslutning.

## Sted/ Oppstart

Tirsdag 16 januar -2024. Frisklivssentralen (Kjelleren på omsorgssenteret)

## Påmelding

Ta kontakt med Frisklivssentralen v/ Janne Ås tlf: 976 44 844 eller kreftkoordinator Merete Ågedal tlf: 979 99 529. Påmeldingsfrist 9 januar- 2024.

Dette tilbudet krever henvisning/godkjenning fra fastlege for å sikre at du trener trygt. Hvis du er under kreftbehandling vil vi også ha en dialog med behandlende lege for å sikre at vi kan ivareta deg på en god måte.

## Nyttige lenker

[Fysisk aktivitet under og etter kreft - Kreftforeningen](#)  
[Forskning på trening og kreft - Aktiv mot kreft](#)