**Påmelding og informasjon:**

Anne Myhrsveen Steine for deltakere fra Lillehammer

Telefon 469 23 729

Mail: anne.myhrsveen.steine@lillehammer.kommune.no

Marie Myklebø for deltakere fra Gausdal

Telefon 953 66 242

Mail: marie.myklebo@gausdal.kommune.no

Marit Linnerud for deltakere fra Øyer

Telefon 469 41 850

Mail: marit.linnerud@oyer.kommune.no

**Påmeldingsfrist 1. september**

  



Gausdal, Øyer og Lillehammer

**Mestringskurs**

**med fysisk aktivitet**

****

**For kreftrammede som bor i Lillehammer,**

**Gausdal eller Øyer kommune**

8 ukers kurs i regi av

Frisklivssentralen og Kreftkoordinatorene i

Lillehammer, Gausdal og Øyer

**Målgruppe:**

Personer som har, eller har hatt kreft og

som ønsker å komme i bedre form.

Har du pårørende som ønsker å være med er de også velkomne.

**Kursledere:**

Anne Myhrsveen Steine, kreftsykepleier og

Kreftkoordinator i Lillehammer kommune

Marie Myklebø, kreftsykepleier og

Kreftkoordinator i Gausdal kommune

Marit Linnerud, sykepleier og

Kreftkoordinator i Øyer kommune

**Tid og sted:**

Kurset vil foregå på Frisklivssentralen på Jorekstad,

 mandager kl 11.30 – 13.45 i 8 uker.

Kurset har en temadel og en treningsdel.

**Pris:** 300 kr pr. deltaker

**PROGRAM HØST 2020**

**Kursstart mandag 14. september kl 11.30 – 13.45**

Teori: 11.30 – 12.30

Pause: 12.30 – 12.45

Fysisk aktivitet: 12.45 – 13.45

**Temaer:**

* Presentasjon og fysisk aktivitet etter kreftsykdom
* Mestring og livskvalitet i hverdagen
* Kosthold – hvordan leve sunt og godt
* Hvordan akseptere livet slik det er blitt
* Fatigue
* Selvbilde, kropp og seksualitet
* NAV
* Veien videre

**Trening:**

Treningen vil foregå i gruppe inne og ute, og vil være tilpasset målgruppa. Hver trening varer ca en time. Det vil være fokus på styrke, utholdenhet og bevegelse. Deltakerne må kunne gå og gjennomføre trening uten støtte. **Avklar deltakelse på trening med din lege på forhånd.**