



Træning i naturen for kvinder 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 kvinde og som har eller har haft kræft, tilbyder vi et 9 ugers træningsforløb, som både kan bestå af træning i naturen og træning indendørs.

Træningen består af forskellige øvelser med udgangspunkt i egen kropsvægt.

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 kvinder 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 slutter vi gerne med kaffe/te, som du selv medbringer. I tilfælde af dårligt vejr, kan træningen omlægges til et andet sted.

Instruktører

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

Henvisning

Henvisning 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.: 87 80 37 00).

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

Praktisk info

Tid og sted

Vi mødes to gange om ugen skiftevis i Vejlskoven til træning i naturen og i træningscentret i VitaPark til indendørs trænings.

Til udetræning skal du 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 omlægge træningen til et andet sted, hvis vejret er meget dårligt
- Fodtøj, der sidder godt på fødderne
- Arbejdshandsker
- Mindst ½ liter vand eller anden drikkevarer

Til indetræning skal du medbringe:

- Tøj, du kan bevæge dig i samt inde-træningssko, der sidder godt på fødderne
- Håndklæde
- Mindst ½ liter vand eller anden drikkevarer

Afbud

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

Vigtigt ved sms: Husk (foruden din besked) at oplyse dit eget og terapeutens navn samt træningstidspunkt.

Diverse

- Der er gode parkeringsmuligheder, men desværre ikke 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

Spørgsmål?

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