

Andre tilbud på Samsø

Sorggruppe for børn og unge

Tlf: 86590372

Psykologhjælp

Du kan søge om henvisning gennem egen læge

Ældre Sagen

Tlf: 30818579

Traveture og Minitraveture, petanque, mad for mænd

Røde Kors

Tlf: 51517002

Besøgstjeneste og ledsagertjeneste sammen med Ældre Sagen

Samsø Aftenskole

www.samsoeaftenskole.dk

SIK (Samsø Idræt og Kultur)

Se www.samsoik.dk

Andet:

Lungelinjen

Lungeforeningen Tlf. 38745544

Diabeteslinjen

Diabetesforeningens gratis telefonrådgivning Tlf
63121416

Hjertelinjen

Hjerteforeningens gratis telefonrådgivning Tlf 70250000

Udgivet af Kræftens Bekæmpelse og Samsø Kommune

Til dig med kræft, KOL, diabetes eller hjerte-kar



**Kom godt i gang
med
Træningstilbud på Samsø**



Varmtvandstræning tilbydes gennem SIK

Undersøgelser har vist, at fysisk træning kan ændre kemo-trætheden til både ny energi og træthed på den gode måde, samt gavne sundheden generelt.

Mange kræftpatienter mister energi og lyst til at bevæge sig. Samtidig oplever mange, at det kan være svært at motivere sig til at træne og bruge kroppen aktivt, særlig hvis man skal gøre det alene.

Træning og tilbud ved Kræftens Bekæmpelse

Motion & Samvær

bygger på et fællesskab med ligesindede for at øge livskvaliteten og motivere til en aktiv og sund livsstil. Der er tale om et sted, hvor det er OK at være påvirket af sin sygdom.

Aktiviteterne er tilrettelagt således:

- At man kan deltage på forskellige niveauer
- Aktiviteterne består af fysisk træning, afspænding og samvær
- Træningen varer ca. 1 time, men man bestemmer selv, hvor lang tid, lysten og kræfterne slår til.
- Både mænd og kvinder er velkomne.

Erfarne instruktører og frivillige fra Kræftens Bekæmpelse er klar til at støtte op om aktiviteterne.

Vil du vide mere

tlf: 23414395

tlf: 61688659

Pris

25,00 kr. pr. gang til kaffe og brød.

Påklædning

Vi anbefaler tøj du kan bevæge dig i

Hvor og hvornår

Medborgerhuset

Smedegade 37 . 8305 Samsø

Hver torsdag kl. 10.00 – 12.00



Forløb

Du tilmelder dig ikke noget forløb. Du kommer, når dine kræfter og ressourcer er til det – gerne hver torsdag. Du er også velkommen til blot at deltage i "Samvær". Det er din ægtefælle også.

Motion & Samvær er blevet til på baggrund af Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling Samsø og Kræftens Bekæmpelse.

Rådgivning

Hejmdal - Kræftpatienternes Hus

Peter Sabroes Gade 1

8000 Aarhus C

Tlf: 86198811

E-mail: aarhus@cancer.dk

Kræftlinjen

Kræftens Bekæmpelses gratis telefonrådgivning: Tlf: 80301030

Træning og tilbud i Samsø Kommune

Henvi sning kan ske via *genoptræningsplan* fra sygehus eller bevilling af §86 *træning*. Du finder ansøgningsskemaet på hjemmesiden, eller det kan hentes på rådhuset. Desuden kan du henvises via egen læge eller sygehus til et *rehabiliteringsforløb*

Andre gratis tilbud

- Sundhedstjek
- Kostvejledning
- Rygestop

Kontakt 24777850

Her finder du os

Sundheds- og Akuthuset

Sygehusvej 26 1. – indgang via elevatoren

Tlf: 87922200