

For yderligere information kan du kontakte Idræt i dagtimerne  
Sundhedshus Vejle - Vestre Engvej 51 F - 7100 Vejle - Tlf. 7572 0511  
Kontortid: kl. 10-12 - Torsdag kl. 9-13  
Bemærk: Vi har egen indgang i gårdhaven (stuen, indgang F)  
E-mail: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk)



# Idræt i dagtimerne

Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes



[www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

# Idræt i dagtimerne

## Motion for kræftramte



Et samarbejde mellem Kræftens  
Bekæmpelse i Vejle og Idræt i dagtimerne  
Sæson 2020

[www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

# Motion for kræftramte



## Hvem er målgruppen?

Motionstilbud for borgere i Vejle Kommune, som har eller har haft kræft.

## Hvem står for træningen?

Træningen bliver varetaget af Cate Lynggaard fra Idræt i dagtimerne. En dygtig instruktør, som har erfaring med og stor interesse i at lave relevant motion for netop denne målgruppe.

## Motion, bevægelse og kræft

Det er en stor fordel at røre sig, hvis man har kræft - og det gælder både under og efter en kræftbehandling.

Motion rustner kroppen til kemoterapi og mindsker bivirkninger og senfølger. Det er særligt dokumenteret, at træning eller regelmæssig bevægelse hjælper mod den udprægede træthed, man kan opleve i forbindelse med sygdom og behandling.

I perioden under og efter behandlingen kan sygdommen fylde meget - både på det fysiske og det følelsesmæssige plan. Motion kan være et "frirum" fra sygdommen, og flytte opmærksomheden bort fra sygdommen.

## Undervisningen

Undervisningen tager udgangspunkt i den enkeltes ressourcer. Undervisningen vil være en blanding af sjov idræt og motionsgymnastik. Der vil ved hver time være en frivillig tilstede fra Kræftens Bekæmpelse.

## Træning uanset stadie

Holdet henvender sig til alle kræftramte - uanset hvilket stadie man er på. Idræt er også samvær med andre mennesker. Det er derfor ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion.

## Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen foregår hver torsdag kl. 11.30 - 13.00 fra august til og med juni måned i DGI-huset hal 2C, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.  
Bemærk: Sko er ikke tilladt, da der er måtter på gulvet.

## Socialt samvær

Vi vil gerne forene motion og socialt samvær. Efter motionstimen er der mulighed for at få en kop kaffe/ the og en hyggesnak, her vil Kræftens Bekæmpelse også være repræsenteret.

## Pris:



- Månedskort (flere aktiviteter).....kr. 180,-
- ½-årskort (flere aktiviteter).....kr. 735,-
- Årskort (en aktivitet).....kr. 1050,-
- Årskort (flere aktiviteter).....kr. 1260,-

## Tilmelding:



- Sker i Sundhedshus Vejle på Idræt i dagtimernes kontor (kontortid kl. 10-12 og torsdag kl. 9-13).
- Du må gerne prøve et par gange inden tilmelding.