

# Naturkræfter for mænd

Trænings- og friluftstilbud til dig,  
der har eller har haft kræft



Det kommunale Sundhedscenter  
Sygehusvej 7, 1. sal, D  
8660 Skanderborg



## Kom godt igennem dit behandlingsforløb og genvind dine kræfter bagefter

### Hvem kan deltage?

Mænd i Skanderborg Kommune som har eller har haft kræft.

Der er op til 10 deltagere på holdet ad gangen.

### Formålet med at deltage i Naturkræfter er blandt andet at du:

- genvinder eller vedligeholder styrke og kondition
- reducerer smerter eller ubehag
- møder andre mænd med kræft
- oplever glæden ved at være aktiv i det fri
- giver en hånd til vores fælles naturområder

## Forløbet består af:

- samtale ved start og slut med kontaktperson
- ca. 24 mødegange i naturen
- udendørs træning, naturpleje, skovarbejde samt vedligehold af naturområder
- bålcaffe
- forskellige friluft aktiviteter eksempelvis: Kano/kajak, bålmad, vandreture med GPS/kort og kompas
- oplæg fra naturvejleder
- tilbud om undervisning/foredrag
- tilbud om samtale med psykolog fra Kræftens Bekæmpelse

## Træningen

Træningen bliver individuelt tilrettelagt og tilpasset.

## Påklædning

Praktisk tøj som du kan arbejde og træne i. Vi er udenfor i al slags vejr.

## Hvornår og hvor?

Vi mødes hver mandag og onsdag kl. 10.30 – 12.30.

Træningen foregår i naturen primært omkring Skanderborg og Ry. Du vil få oplyst det præcise mødested ved tilmelding.



## Pris

Det er gratis at deltage, men du skal selv sørge for transport.

## Tovholder

Forløbet varetages af en mandlig fysioterapeut, som er til stede hver gang. Der er også tilknyttet et antal frivillige mænd, som hjælper til med praktiske opgaver.

## Tilmelding

Du kan selv melde dig til forløbet, eller blive henvist fra egen læge, hospital eller fysioterapeut.

## Kontakt og tilmelding

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål eller vil tilmeldes:

## Det kommunale Sundhedscenter

Telefon 2179 1987

Bedst mandag-torsdag kl. 9-15

[sund.rehab@skanderborg.dk](mailto:sund.rehab@skanderborg.dk)