



Det sosiale er ein viktig del av treninga. Difor har me alltid ein halvtime ekstra etter trening til ein kaffikopp eller ein prat.

Nettstader

Kreftkoordinator – kvam.no/tenester/helse-og-omsorg/helse/kreftkoordinator/

Kreftforeninga – kreftforeningen.no

Vardesenteret – <https://kreftforeningen.no/vardesenteret/bergen/>

Kreftsenter for opplæring og rahbilitering/Pusterommet – <https://www.helse-bergen.no/avdelinger/kreftbehandling-og-medisinsk-fysikk/kreftsenter-for-opplering-og-rehabilitering>

Utforming:

spl. Magnus Torvik

Ansvarleg utgjevar:

kreftspl. Marit Lid Marøy



Ramma av kreft?

Aktivitetstilbod for kreftamma i Kvam



Fysisk aktivitet er viktig for god helse, og kan spesielt vera til hjelp for deg som har vore i eller er i kreftbehandling.

Oppdatert januar 2024



Kva?

Trygg og tilrettelagt trening for å meistre kvardagen med og etter kreft.

Regelmessig fysisk aktivitet ein viktig del av rehabiliteringa, og kan bidra til å redusere biverknader som fylgje av sjukdom og behandling.

Me legg stor vekt på sosialt samvær og prat så etter treninga er me att ein ekstra halvtime om du ynskjer ein kaffikopp eller ein prat.

Kor?

Norheimsund fysioterapi treningssal
Sandvenhagen 18A
5600 Norheimsund

Når?

Kvar onsdag kl. 11 til 12 (sosialt til 12.30)

Påmelding

Det er løpande påmelding til aktivitetstilbodet, så ta gjerne kontakt med ein gong.

Ved påmelding vert det gjort avtale om individuelle samtalar før oppstart av gruppa for best mogleg tilrettelegging for kvar ein skilde deltakar. Du får ditt eige tilpassa treningsopplegg. Du kan vera både i behandling eller ferdig med behandling.

Pris

Eigenandel ved trening i gruppe går under Helfotakst og er 105,- per gong.

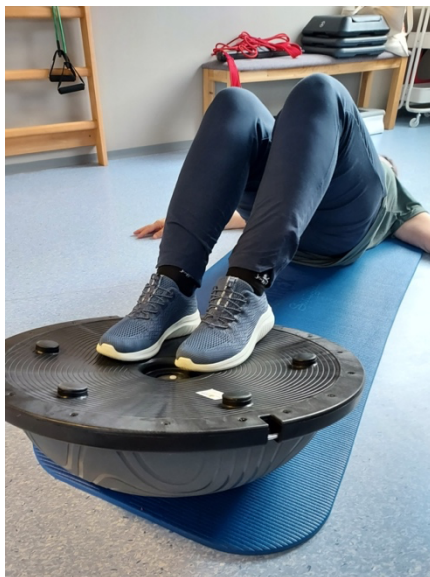
Ta kontakt og meld deg på til:

Ann Katrin

mobil: 911 73 578

Marit

mobil: 906 79 853



Kven møter du?



**Marit Lid
Marøy**

kreftkoordinator
Kvam herad

Marit er utdanna sjukepleiar med vidareutdanning innan kreftsjukepleie. Ho jobbar ved Kvam rehabilitering og behandlingsavdeling, og som kreftkoordinator i Kvam herad.



**Ann Katrin
Øktner**

fysioterapeut
Norheimsund fysioterapi

Ann Katrin er utdanna fysioterapeut og er ein del av Norheimsund fysioterapi. Ho er spesialfysioterapeut i rehabilitering og helsefremmande arbeid med vidareutdanning i medisinsk treningsterapi.



**Maja Sundström
Vevatne**

fysioterapeut
Kvam herad

Maja er utdanna fysioterapeut og jobbar i Kvam herad, ved både Kvam rehabilitering og behandlingsavdeling og i utetenesta.