

## Praktiske informationer

**Hvor:** Kurset afholdes i Kræftens Bekæmpelses lokaler, Hafniahus, St. Torvegade 36A, 3700 Rønne.

Kurset afholdes forår og efterår

Træningsforløbet foregår på Sønderbo Rehabiliteringscenter, Curdtslund 2, 3700 Rønne. Løbende optag.

Kurset og træningsforløbet er gratis. Der tilbydes ikke transport.

### Du kan selv tilmelde dig 'Kom godt videre':

- Ved at ringe til Afd. Genoptræning i BRK på hverdage mellem 8 og 10 på 56927741.

### Du kan også blive tilmeldt af:

- Kræftpsykolog på Bornholms Hospital
- Sygeplejerske eller læge på Afd. A2
- Din praktiserende læge
- Sagsbehandler i jobcentret

Såfremt du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte koordinator, fysioterapeut Gudrun Jørgensen på telefon 56927638.

Kurset 'Kom godt videre', tilbydes i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, Bornholms Hospital og Bornholms Regionskommune.



Kræftens Bekæmpelse



Bornholms  
Hospital



## 'Kom godt videre'



## Rehabiliteringstilbud til Bornholmske kræftpatienter

# 'Kom godt videre'

## Hvad er 'kom godt videre'?

'Kom godt videre' består af et kursus- og et 8 ugers træningsforløb. Kurset er et tilbud til dig der har fået en kræftdiagnose, og som har behov for støtte til at komme videre i livet. Det er vores håb, at du på kurset gennem kontakten til andre borgere med kræft, vil kunne udveksle erfaring og hente inspiration, og måske opbygge et netværk.

Du vælger selv hvilke af nedenstående emner du ønsker at deltage i.

På kurset er der plads til 12 deltagere, og du har desuden mulighed for, at tage en pårørende med.

Der vil blive serveret lidt mad og drikke på kurset.

## Kurset tilbyder følgende emner:

- Psykologiske og sociale aspekter *v/ kræftpsykolog*
- Kost *v/ diætist*
- Liv og helbred *v/ præst*
- Motion og afspænding *v/ fysioterapeut*
- Sociallovgivning og arbejdsmarked *v/ socialrådgiver og socialfaglig konsulent*
- Lægens bord *v/ læge*
- Introduktion og afrunding *v/ kræftens bekæmpelse*

# 'Kom godt videre'

## Træningsforløb:

Kommunens tilbud om træning strækker sig over 8 uger, hvor du 2 gange om ugen deltager i holdtræning af en times varighed.



Læs på Kræftens Bekæmpelse på Bornholm, om aktivitetskalender, arrangementer og netværksgrupper hos <http://www.cancer.dk/bornholmlokal>