

## Påmelding og informasjon:

Anne Myhrsveen Steine for deltakere fra Lillehammer

Telefon 469 23 729

Mail: [anne.myhrsveen.steine@lillehammer.kommune.no](mailto:anne.myhrsveen.steine@lillehammer.kommune.no)

Marie Myklebø for deltakere fra Gausdal

Telefon 953 66 242

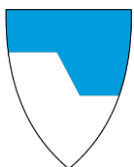
Mail: [marie.myklebo@gausdal.kommune.no](mailto:marie.myklebo@gausdal.kommune.no)

Marit Linnerud for deltakere fra Øyer

Telefon 469 41 850

Mail: [marit.linnerud@oyer.kommune.no](mailto:marit.linnerud@oyer.kommune.no)

## Påmeldingsfrist 1. september



**FRISKLIVSENTRALEN**  
Gausdal, Øyer og Lillehammer

# Mestringskurs med fysisk aktivitet



**For kreftrammede som bor i Lillehammer,  
Gausdal eller Øyer kommune**

8 ukers kurs i regi av  
Frisklivssentralen og Kreftkoordinatorene i  
Lillehammer, Gausdal og Øyer

### **Målgruppe:**

Personer som har, eller har hatt kreft og som ønsker å komme i bedre form.  
Har du pårørende som ønsker å være med er de også velkomne.

### **Kursledere:**

Anne Myhrsveen Steine, kreftsykepleier og  
Kreftkoordinator i Lillehammer kommune

Marie Myklebø, kreftsykepleier og  
Kreftkoordinator i Gausdal kommune

Marit Linnerud, sykepleier og  
Kreftkoordinator i Øyer kommune

### **Tid og sted:**

Kurset vil foregå på Frisklivssentralen på Jorekstad,  
mandager kl 11.30 – 13.45 i 8 uker.  
Kurset har en temadel og en treningsdel.

**Pris:** 300 kr pr. deltaker

### **PROGRAM HØST 2022**

**Kursstart mandag 12. september kl 11.30 – 13.45**

Temadel: 11.30 – 12.30

Pause: 12.30 – 12.45

Fysisk aktivitet: 12.45 – 13.45

### **Temaer:**

- Presentasjon og fysisk aktivitet etter kreftsykdom
- Mestring og livskvalitet i hverdagen
- Kosthold – hvordan leve sunt og godt
- Hvordan akseptere livet slik det er blitt
- Fatigue
- Selvbilde, kropp og seksualitet
- NAV
- Veien videre

### **Trening:**

Treningen vil foregå i gruppe inne og ute, og vil være tilpasset målgruppa. Treningen vil bli ledet av fysioterapeut og aktiv-instruktør. Hver trening varer ca en time. Det vil være fokus på styrke, utholdenhet og bevegelse. Deltakerne må kunne gå og gjennomføre trening uten støtte. **Avklar deltakelse på trening med din lege på forhånd.**