«Mestring og kroppsbevissthet»

-kurs for deg som har eller har hatt kreft

**Opplever du fatigue (slitenhet, utmattelse) eller andre utfordringer relatet til hverdagsaktivitet grunnet kreftsykdom kan dette være noe for deg!**

**Bli med på kurs** hvor fokus er på personlig bedring.

Tilbudet omfatter gruppetrening i psykomotorisk fysioterapi, hvor kropp, tanke og følelse utfordres til å skape bedre ytre og indre balanse.

Treningene vil bestå av aktiv oppvarming, øvelser og avspenning. Samtidig bruker vi øvelsene som en mulighet til å øke kroppsbevisstheten, og for å kjenne på hva som vil bedre, eller hindre, god balanse. Gruppen passer for alle, uavhengig av fysisk form; her begynner vi «der vi er». Etter hver kursgang er det lett servering med rom for prat med andre kursdeltakerne for de som ønsker.



**Tidspunkt:**

**Torsdager: kl 10:30 – 11:30 (varer til 12:30 for de som ønsker lett servering og samling etterpå)**

**Til sammen 6 ganger – oppstart torsdag 11. oktober**

**Sted:**

**Frisklivssentralen i Ås, Rådhusplassen 29, Ås (3. etg)**

**Kursholder:**

Alexander Hansen

Psykomotorisk fysioterapeut

**Påmelding:**

Charlotte Bless eller Ingeborg Woll

Tlf. 959 39 735, 474 66701, 64962260

**E-post:** [**frisklivssentralen@as.kommune.no**](mailto:frisklivssentralen@as.kommune.no)**,**

«Mestring og kroppsbevissthet»

**Oversikt kursganger:**

Psykomotorisk gruppetrening med tema «Mestring og kroppsbevissthet» gjennomføres ved Frisklivssentralen i Ås på følgende tidspunkt:

Etter trening (kl 11:30 til 12:30):

**Torsdag 11.okt kl 10:30 – 11:30** Lett servering, sosial samling. Informasjon ved Frisklivssentralen, spørsmål/formidling av ønsker fra deltakere. Presentasjon av kreftkoordinator Lene Sunde.

**Torsdag 18.okt. kl 10:30 – 11:30** Lett servering, sosialt.

**Torsdag 25.okt. kl 10:30 – 11:30** Lett servering, sosialt.

**Torsdag 01.nov. kl 10:30 – 11:30** Lett servering, sosialt.

**Torsdag 08.nov. kl 10:30 – 11:30** Lett servering, sosialt.

**Torsdag 15.nov. kl 10:30 – 11:30** Lett servering, sosial samling. Evaluering av kurset. Innspill/ønsker om videre tema ved Lene Sunde, info om muligheter videre.

**Sted:**

**Frisklivssentralen i Ås, Rådhusplassen 29, Ås (3. etg)**

**Pris:**

**250 kr (6 ganger, inkl lett servering)**

**Kursholder:**

Alexander Hansen

Psykomotorisk fysioterapeut

**Påmelding:**

Charlotte Bless eller Ingeborg Woll

Tlf. 959 39 735, 474 66701, 64962260

**E-post:** [**frisklivssentralen@as.kommune.no**](mailto:frisklivssentralen@as.kommune.no)**,**

**Vel møtt!**