

KRÆFTFORENINGEN
DE AKTIVE



De Aktives enestående efterårs- og vinterprogram

*Genoptræning
Nyttige temaaftener
Spændende foredrag
Hjælp til selvhjælp*



Generelle informationer

Sted: Alle temaaftener finder sted i A-Huset, Hammer Sundhedscenter, Hammer Skolevej 7 A, 4700 Næstved

Pris: Hvor intet andet er anført, så vil vi som noget helt nyt ikke sætte pris på entré. Vi vil lade det være helt op til jer, hvor meget I vil betale! Hver en krone I donerer ved indgangen går ubeskåret til vores aktiviteter for nuværende og tidligere kræftpatienter. Vi er dybt taknemlige for hver eneste krone, idet vi ved hvor stor gavn den gør!

Entre kan evt. indbetales her:

Bank: Spar Nord Reg. 9819 Konto 4 575 875 586

Giro: +73< +84020508<

Husk at påføre, hvilket arrangement der deltages i.

Tilmelding: Dagligt på telefon 71 99 24 24 eller post@deaktive.dk.

Det er vigtigt, at I tilmelder jer af hensyn til servering af forfriskninger i pauserne.

Ved mange tilmeldinger flyttes arrangementet til andre lokaler på Hammer Sundhedscenter. Følg skiltene.

For yderligere information om de forskellige arrangementer se venligst www.deaktive.dk

Indledning

Der er altid noget at gøre – uanset situation!

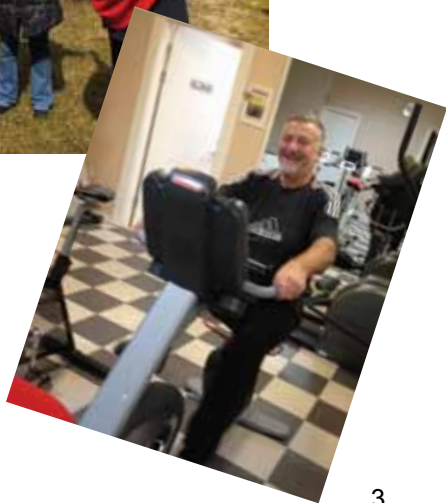
Vi har i De Aktive igennem årene samlet vigtig viden om, hvad vi som kræftpatienter selv kan gøre. Denne viden vil vi gerne bringe videre til endnu flere kræftpatienter og pårørende. Derfor tager vi i efteråret hul på en kampagne med titlen: "Hjælp til selvhjælp"

Vi ved i De Aktive, at det kan lade sig gøre at hæve vores livskvalitet betragteligt.

Vi er alle forskellige - og livskvalitet kan være mange forskellige ting.

Derfor introducerer vi en bred vifte af muligheder og redskaber, som er medvirkende til at øge livskvaliteten i en situation, hvor livsvilkårene kan være tunge og måske ændret for altid.

En del af sæsonens foredrag erstatter De Aktives populære kurser i "Kræft og livskvalitet".



Genoptræning

Endnu en gang kan De Aktive tilbyde den livgivende genoptræning efter de bedste og mest veldokumenterede metoder. Fysioterapeuten Nina Hansen lægger individuelle træningsplaner, som tager højde for den enkeltes sygdom og situation. Med personlig træning får deltagerne det størst mulige udbytte. Det er vigtigt, at træningen bliver tilrettelagt korrekt for at nå de ønskede resultater, men også for at undgå overtræning og skader.



Både færdigbehandlede kræftpatienter og kræftpatienter i behandling kan deltage. Kræftpatienter, som ikke længere kan tilbydes behandling er også velkomne. Genoptræningsforløbet varer 3 måneder. Det er muligt efter endt genoptræning, at fortsætte træningen på et af vores trænings/motionshold. Det er på denne måde muligt for deltagerne at vedligeholde de gode resultater og samtidig yde en forebyggende indsats.

Vi satser på små hold, så tilmelding er efter først til mølle.

| | |
|----------------------------|---|
| Træningsdage: | Mandag og onsdag |
| Sted: | A-Huset, Hammer Skolevej 7A, 4700 Næstved |
| Første træningsdag: | Mandag den 1. september |
| Tidspunkt: | Kl. 11.00-12.30 |
| Sidste træningsdag: | Onsdag den 26. november |
| Pris: | 800 kr. for alle 3 måneder. Girokort fremsendes ved tilmelding |
| Tilmelding: | Dagligt på 71 99 24 24 |

Torsdag d. 28. august kl. 16.30-17.30

Yoga for kræftramte

Pris: 400 kr. for 10 gange blid yoga praksis.

Yoga nedsætter mængden af stresshormoner, blodtryk og hjertefrekvens samtidig hjælper yoga med at lytte til kroppens signaler - både fysisk som psykisk, ved at have fokus på åndedrættet og udstrækning af muskler, sener og led.

Der arbejdes med åndedrætsøvelser; lange dybe åndedræt, at få styrket kroppen, meditation; at få genetableret den personlige ro. Hver time afsluttes med en dejlig lang afspænding.

Programmet vil mere eller mindre være det samme hver gang, så deltagerne kan fortsætte med at lave øvelserne hjemme.

Derfor er yoga godt:

Yogaen hjælper med at lytte til kroppens signaler, når vejret trækkes dybt. 70 procent af kroppens udrensning sker gennem åndedrættet. Den dybe vejtrækning hjælper til at ilte kroppen og dermed også blod organer og celler, som bringer ekstra energi til hele systemet og støtter en dyb udrensning i kroppen. På celleplan regulerer yogaen evnen til at tage nyt liv ind og rense gammelt ud.

... når du kroppen strækkes.

Ved at strække muskler, sener og led løsnes blokeringer i kroppen. Alle yogastillinger retter sig mod et specifikt område, f.eks. masserer og stimulerer buen mave og fordøjelse, mens andre giver smidighed i rygsøjlen, bedre holdning og åbning til bryst og hjerte.

... mentalt.

Når man dyrker yoga, strækker man ikke blot kroppen, man øger samtidig sin opmærksomhed på åndedrættet og det sted, hvor det strækker. Kombinationen af fysisk stræk og mentalt fokus øger effekten og hjælper med at være til stede i nuet og slippe mentalt stress.



Underviser: Heidi Molter

Søndag d. 7. september kl. 10-16

Markedsdag hos De Aktive

Vi slår dørene op for alle interesserede – kom til et hyggeligt arrangement med både underholdning, lidt godt til ganen, og noget til at tage med hjem!

Det foregår på Hammer Skolevej 7 A, Hammer Sundhedscenter i tidsrummet kl. 10–16.

Markedsudvalget arrangerer for 3. år i træk en markedsdag. Der vil være lidt for enhver smag:

- Kinesisk lotteri med nogle meget fine præmier. Vi har fået en masse forretninger til at sponsorere en del ting.
- Gaveboden kommer til at indeholde mangt og meget: flotte genbrugsting, diverse dekorationer, hjemmestrik til store og små og meget mere.
- I Det grønne Hjørne kan du erhverve potteplanter, stauder, bunddækkeplanter og frø til næste års høst. Alt dette er samlet af medlemmerne fra deres egne haver og stuer – og det sælges til særdeles fornuftige priser. Nogle af tingene har også deres helt egen historie. Det må du ikke gå glip af.
- I løbet af dagen kommer der lidt musikalsk underholdning.
- Når det er 3. gang vi afholder markedsdagen, må vi gerne snakke om traditioner. Vores auktionarius – Marianne Tersgov – vil igen på forrygende vis stå for auktion af virkelig gode ting.
- Der er også noget for børnene. Forskellige lege – og overraskelser, som ikke skal afsløres her.
- Løppeeffecter vil ligeledes være at finde på dagen.
- Skulle sulten og tørsten melde sig, kan der købes såvel en lille frokostretning som kaffe/te og hjemmebagt kage – og både popcornmaskinen og sluss-icemaskinen er også leveringsdygtige.
- I et hjørne sælges tøj – til store og små. Det være sig helt nyt tøj, fejlindkøbt tøj eller genbrugstøj. Her vil være noget for enhver smag.
- Vi fortæller også gerne om foreningens arbejde.
- og der kan komme mere til!!!!!!

Alt dette stables på benene af foreningens frivillige. Det er et spændende stykke arbejde, som vi håber mange vil bakke op om. Inviter gerne familie, venner og bekendte med til denne dag.

Og så kan der slås to fluer for vores nabo, Hammer Forsamlingshus har et kæmpe loppemarked den dag.

Vi glæder os til at se rigtig mange glade mennesker.



29. september kl. 19.00-21.00

Kræft og senfølger

Oftentimes har patienterne følt, at de ikke blev taget alvorligt, når de fortalte om deres problemer. Som kræftpatienter har vi ofte fået at vide, at vi skulle være taknemlige for at være i live – uanset livskvalitet og senfølger.

Senfølger har i mange år været overset af både læger og videnskab. Men nu er der imidlertid ved at ske en masse på området. Senfølger "er på vej frem i lyset".

Formand for Senfølgegruppen Marianne Nord Hansen vil fortælle om de forskellige senfølger, som kræftpatienterne dør med. Hun vil "gå på tværs" af de forskellige sygdomme og fremhæve de store invaliderende senfølger. Marianne Nord Hansen tager primært udgangspunkt i deltagerens spørgsmål om egne senfølger og situation.

Der vil denne aften blive rig mulighed for at udveksle erfaringer.

"Senfølger er betegnelsen for de skader, som over tid - fra måneder til år – kan opstå efter endt behandling. For mange er der tale om lidelser, som griber ind i hverdagen – både fysisk, psykisk og socialt. Det kan være forskellige gener som f.eks. smerter og hævelser i ben, fødder, arme og hænder, fordøjelsesbesvær, hukommelsessvigt, led- og muskelsmerter"

www.cancer.dk

8. oktober kl. 19.30– ca. 21.00

Åndedrættets betydning for vores sundhed

Det er det første vi gør når vi lander i livet – trækker vejret ...og det fortsætter vi med, sådan ca 20.000 gange om dagen resten af livet.

Det er derfor ikke så underligt, at vi vænner os så hurtigt til det, at vi kun lægger mærke til det, når vi ikke kan få vejret. Kroppen lægger mærke til, at der er noget galt, længe før vores bevidsthed registrerer den egentlige besværede vejtrækning.

Men også her vænner vores krop sig igen hurtigt til denne nye begrænsede tilstand, og fortsætter derfor ufortrødent videre med de daglige gøremål, nu blot med forringede ressourcer og en dertil hurtigere udtrætning.

Med ganske få midler og oftest bare et øget fokus på selve det at vi trækker vejret, kan vi genoprette en forbedret vejtrækning. Og nu pludselig opdager vi, hvor store konsekvenser den forringede vejtrækning egentlig havde på os. Fordi ganske hurtigt kan vi mærke en forskel. Ja faktisk med det samme på rigtig mange områder.

Det er her jeg kommer ind.

Jeg hedder Mietje Dernehl. Jeg er 47 år og arbejder som sygeplejerske på Rigshospitalet. Jeg har været tilknyttet Respirationscenter Øst og har her som speciale, at trække vejret sammen med patienterne.

Ja det lyder umiddelbart skørt, men ikke desto mindre er det det jeg gør. Jeg vil fortælle om fysikken, kemien og teknikken i det at trække vejret, så den enkelte lige præcis ved, hvad det gør ved ham eller hende og hvor der skal trækkes på min viden for at genoprette til forbedret vejtrækning. Det er derfor et parløb et lille stykke hen ad vejen, hvor I kan trække på mig, for at få redskaber, der skal være til at gå til med det samme og som den enkelte finder meningsfulde og brugbare at tage med hjem.

Jeg glæder mig meget til at komme og trække vejret sammen med jer.

Mietje Dernehl



23. oktober kl. 19.30-21.00

Kost mod kræft

Inspiration til gode tanker og god mad samt masser af lindrende, glædesfyldte tiltag i en udfordrende dagligdag

Kom og vær med

Nærende mad og opløftende opskrifter, lindrende tiltag i en udfordrende tid, betydningen af en god nattesøvn og meget mere.

Mit navn er Anette Harbech Olesen. Jeg bor i Århus med min mand og 2 drenge.

Jeg har gennem 17 år været ansat i Dansk Supermarked og haft ansvaret for forskellige indkøbsafdelinger i koncernens mange kæder.

Efter et trafikuheld i 1996 med efterfølgende operation, mærkede jeg på egen krop kostens store betydning for helbredet. Jeg påbegyndte herefter min uddannelse indenfor kost og ernæring. Jeg har uddannet mig i såvel Danmark som USA, bl.a. gennem IFM Institute for Functional Medicine. Jeg har suppleret denne uddannelse med eksaminer og kurser indenfor anatomi og fysiologi, patologi, ernæring, homøopati, irisdiagnose og mørkefeltmikroskopi.

Jeg skriver bøger om madens betydning og underviser indenfor ernæring på uddannelsesinstitutioner. Jeg tilbyder som forfatter desuden foredrag.

Jeg har skrevet bogen "Det er ikke lige Fedt" 2002 på forlaget Hovedland, udarbejdet Kostpilot uddannelsen i 2004 samt skrevet bøgerne "Mad for livet" 2007 Lemuel Books, "Din Optimale Vægt" 2008 på forlaget Hovedland, "Sund Mad før, under og efter kræftbehandling" 2008 forlaget Health Creation og "Fedt for Life" 2010 forlaget High on Life.

<http://www.madforlivet.com/baggrund.html>

Ovenstående link er usædvanligbrugbart. Her finder man de skønneste opskrifter, de sidste forskningsresultater, højrelevante artikler og meget, meget mere. Besøg siden. Den er timer værd!

Anette Harbech Olesen



13. november kl. 19.00-21.00

Kræft og spiritualitet

Tro og eksistentielle overvejelser hos danskere i kræftrehabilitering.

Fra internationale undersøgelser ved vi, at tro og eksistentielle overvejelser (i forhold til døden, meningen med livet, relationer) fylder meget hos mange mennesker i rehabilitering efter kræft. Vi ved også, at mange mennesker oplever, at deres eksistentielle, religiøse og spirituelle behov ikke bliver mødt under rehabiliteringsforløbet, og at denne manglende opmærksomhed kan virke lige så problematisk som udækkede fysiske, psykiske og social rehabiliteringsbehov.

Belært af disse undersøgelser, har man derfor i lande som USA, Canada og Tyskland indbygget et større fokus på eksistentielle og åndelige behov i rehabilitering. I Danmark er det eksistentielt-åndelige aspekt af kræftrehabilitering stadig et forholdsvis uberørt emne, hvilket kan hænge sammen med, at Danmark hører til et af verdens mest sekulariserede lande. Dette behøver dog ikke at betyde, at danskerne ikke er troende, og at tro ikke kan komme til at spille en vigtig rolle for mange danskere, når de bliver syge med kræft.

I mit ph.d.-projekt udført i perioden 2010-2013 har jeg interviewet 46 danskere i kræftrehabilitering og undersøgt deres eksistentielle, religiøse og spirituelle overvejelser og behov i rehabilitering.

I aftenens foredrag vil jeg give et indblik i, hvordan denne gruppe af danskere i kræftrehabilitering kommer til at udfolde en spirituel eller religiøs tro, der møder deres eksistentielle behov, samt hvorledes de oplever en spirituel eller religiøs tro som en stærk ressource til at finde håb og trøst til at håndtere livet under og efter behandling.

Jeg vil desuden gerne lægge op til en diskussion af, om fremtidige rehabiliteringstilbud i Danmark bør indbygge en øget opmærksomhed på disse overvejelser og behov – og i givet fald hvordan?



Elisabeth Assing Hvidt

Forebyg tilbagefald og vedligehold den opnåede kondition

Et af de mest kraftfulde redskaber, som kræftpatienter har til at forebygge tilbagefald er fysisk aktivitet. Derfor har vi oprettet forebyggende konditionstræning med personlig træner, som er specielt designede til nuværende og tidligere kræftpatienter. Man kan deltage på disse hold, når genoptræningsforløbet er fuldendt.

Træningen henvender sig til kræftpatienter i behandling, færdigbehandlede samt patienter, som ikke længere kan tilbydes behandling.

Vi har også på disse hold, ansat en fysioterapeut, som lægger individuelle træningsplaner for deltagerne. Det er vigtigt, at der tages disse individuelle hensyn, så deltagerne får det mest optimale udbytte af træningen.

Det er vores erfaring, at deltagerne simpelthen bliver afhængige af træningen.

Efter træningen er alle velkomne på vores kontor til en kop kaffe eller te. Vores kontor ligger overfor træningslokalerne i A-Huset.

Sted: A-Huset, Hammer Skolevej 7A, 4700 Næstved
Start: Nyt hold oprettes november 2014
Træningsdage: Mandag og onsdag
Tid: 12.30-13.30
Pris: 800 kr. for 3 måneder.
Girokort fremsendes ved tilmelding.
Tilmelding: Dagligt på 71 99 24 24

4. februar, kl. 19.30- ca. 21.00

Temaaften om motion og kræft

Ved fysioterapeut Nina Hansen

Temaaften om motionens betydning for både lindring af bivirkninger, senfølger og forebyggelse af tilbagefald. I motionen har kræftpatienterne et af de stærkeste redskaber til forebyggelse af tilbagefald.

Kom og hør hvordan.

Torsdag d. 26. februar kl. 19.30- ca. 21.30

Kræft, og hva' så?

Kan jeg gøre noget selv?

Er der nogen af de alternative behandlinger, der virker?

Hvad skal jeg undgå?

Langt hovedparten (over 60%) af danske kræftpatienter benytter sig af alternativ behandling enten som et direkte alternativ, men i de fleste tilfælde samtidigt med den ortodokse behandling.

Som kræftpatient er man udsat for en massiv påvirkning fra medier og fra sit sociale netværk, og er tilbøjelig til at "prøve det alt sammen" i sin desperation. Det er derfor afgørende at få overblik over evidensen af de mange tilbud, og de mange forskellige alternative behandlinger omtales, specielt med fokus på graden af dokumentation.

Desuden gennemgås "biologisk kemoterapi", hvor man målretter den giftige del af behandlingen til kun at ramme cancercellerne, samtidigt med at man stimulerer den normale aktivitet i kroppens sunde celler. Man skaber herved en mild kemoterapi uden bivirkninger.

Dette gøres ved en kombination af intravenøs behandling (drop), kostjustering og indtagelse af en række tilskud. Herved skabes en biokemisk gavnlig effekt i kroppens normale celler, samtidigt med en skadelig effekt

i cancercellerne. Dette paradoks kan lade sig gøre, fordi man med denne behandlings sammensætning udnytter de biologiske forskelle, der er på cancerceller og normale celler.

Når man spørger om noget som helst andet end kemo, stråler og kirurgi, så får man oftest et negativt svar på sygehuset, selv om deres viden om andre behandlinger er mangelfuld. Som kræftpatient er det et stort problem at få modstridende informationer, som det er tilfældet i dag, og denne situation bør man som patient ikke udsættes for. Men information skal man have, så man som kræftpatient kan træffe sine valg på et informeret grundlag.

Der vil blive rig mulighed for at stille spørgsmål.

Claus Hancke er læge fra 1974 fra Københavns Universitet, var tidligere alment praktiserende læge i Helsingør i 10 år og fra 1988 privatpraktiserende læge i Kgs.Lyngby med orthomolekylær medicin som hovedområde. Stiftede i 2000 Danmarks første Institut for Orthomolekylær Medicin.



Har videreuddannet sig i bl.a. USA indenfor Orthomolekylær Medicin og EDTA-behandling, og er siden 1990 Diplomate ved International Board of Chelation Therapy.

Han er formand for Scandinavian Board of Chelation Therapy samt medlem af Sundhedsstyrelsens Råd vedrørende Alternativ Behandling. Han har været initiativtager til og arrangør af Health-Trends-kongresserne i København, er Fellow of American College for Advancement in Medicine (www.acam.org) og medstifter af Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin (www.dsom.dk), borgerrretighedsbevægelsen MayDay (www.mayday-info.dk) og Vitalrådet (www.vitalraadet.dk).

Har sammen med andre læger fra Instituttet undervist i 10 år på Lægeforeningens kursus for Praktiserende Læger, og er en flittig skribent og foredragsholder.

2. marts, kl. 19.30- ca. 21.00

Temaaften om de pårørendes situation og specielle problemer

Fokus på denne glemte og oversete gruppe.

Diagnosen kræft har indflydelse på hele patientens netværk og familie.

Aftenens foredragsholder Lone Simonsen er sygeplejerske og psykoterapeut. Hun har i mange år arbejdet med kræftpatienter og pårørende.

Der bliver rig mulighed for at stille spørgsmål.

Lone Simonsen



24. marts, kl. 19.30- ca. 21.00

Temaaften om angstdæmpende teknikker

Det er af allerstørste betydning at arbejde på at genoprette balancen i krop og sjæl.

Underviserne vil denne aften præsentere 3 forskellige metoder til stresshåndtering, som alle har vist sig succesrige hos kræftpatienter. Undersøgelser dokumenterer en række positive resultater hos kræftpatienter. Man vil denne aften kunne tilmelde sig kommende hold.

Heidi Molter og Jette Borgstrøm Nielsen vil denne aften informere om blandt andet yoga, medicinsk qi gong og i mindfulness meditation.

Heidi Molter



Jette Borgstrøm Nielsen





Kend din sygdom Bekæmp din sygdom Grib det gode liv

**Find din vej til bedre
livskvalitet hos De Aktive:**

*Genoptræning med personlig
træner, Qi Gong, yoga, foredrag,
kurser, udflugter, temaaftener,
konditionstræning, hyggeklub og
meget meget mere.*

Tag dit liv
tilbage

Kræftforeningen De Aktive
Hammer Sundhedscenter
Hammer Skolevej 7 A
4700 Næstved
Telefon 7199 2424



www.deaktive.dk
post@deaktive.dk