

Naturkræfter i Silkeborg

Trænings- og friluftstilbud til mænd, der er ramt af kræft



Vi tilbyder et 3 måneders udendørs træningsforløb i skoven, hvor størstedelen af træningen opnås gennem skovarbejde. I samarbejde med Naturstyrelsen vil træningen bestå af nedklipning og fældning af uønsket vegetation, kløvning af brænde, vedligehold af naturområder m.m.

Målet er, at du genvinder dine kræfter, så du kan vende tilbage til dagligdagen, som du kender den.

Træningen bliver tilrettelagt og tilpasset i samarbejde med en fysioterapeut, der er til stede hver mødegang.

Forløbet kan hjælpe dig til at



- Genvinde, vedligeholde eller forbedre din muskelstyrke og kondition
- Reducere gener ifm. sygdommen
- Opnå større velvære, både fysisk og psykisk
- Skabe sociale relationer med andre i samme situation
- Få motivation for bevægelse fremadrettet

Træningen foregår i naturen omkring Silkeborg.
Nogle af træningsgangene kan erstattes af



- Temadage om bl.a. vilde urter, hugorme og bær
- Madlavning over bål
- Besøg af naturvejleder
- Eksterne oplægsholdere der fortæller om relevante emner når man er ramt af kræft



Tid og sted

Vi mødes hver mandag og onsdag kl. 10.30-12.30 i naturen.
Du vil få oplyst præcist mødested ved tilmelding.

Hvem kan deltage

Tilbuddet er for alle mænd, der har eller har haft kræft.

Instruktør

Fysioterapeut Morten Bach Larsen, tlf. 29 11 96 04





Tilmelding

Via koordinator Ditte With, tlf. 89 70 13 47,
mail: dmw@silkeborg.dk, hvor du også kan
få yderligere information



Silkeborg
Kommune

