



KNÆKCANCER



KnækCancer Program

I uge 43 hylder Kræftrådgivningen i Næstved livet – både det, der er og var!

Mandag den 20/10-25

Kl. 14.00 – 15.00

Livfuld Mindfulness

Via guidede meditative øvelser med fokus på åndedræt og taknemmelighed arbejder vi hen imod bevidst nærvær i nuet. Vi afslutter med en kropsscanning, som både kan foregå i liggende eller siddende stilling.

Kl. 16.00 – 18.00

Foredrag om Immunterapi

Læge, Ph.d., Aziza Azimi, fra Sjællands Universitetshospital, afholder foredrag om immunterapi. I foredraget vil vi bl.a. blive klogere på, hvordan immunterapi virker, hvornår behandlingsformen kan anvendes og på hvilke bivirkninger /senfølger, der kan opstå i forbindelse med behandlingsformen. **Tilmelding er påkrævet, og kan ske på 7020 2646.**

Tirsdag den 21/10-25

Kl. 12.00 – 14.00

Ler og Liv

Kom og vær kreativ. Vi håndformer ord i ler, der betyder noget for os. Vores arbejde glaseres og brændes af vores instruktør, og 2 uger efter kan du afhente dit produkt i Kræftrådgivningen. At arbejde kreativt kan føre til, at vi kommer i en 'flow-tilstand', hvilket giver en fornemmelse af at være fuldt fordybet og til stede i nuet.

Onsdag den 22/10-25

Kl. 15.00 – 16.00

Dans dig glad

Til livsbekræftende musik får vi igennem dans rørt både krop og sind. Vores danseinstruktør har tilrettelagt niveauet sådan, at alle kan være med.

Torsdag den 23/10-25

Kl. 11.00 – 12.00

Vitaliserende Yoga

Gennem bevægelse, åndedræts- og balanceøvelser arbejder vi med vores indre livskraft.

Kl. 12.30 – 14.00

Mindful Walk

En rolig gåtur i Herlufholmskoven, hvor vi igennem guidede øvelser retter opmærksomheden på nuet, vores omgivelser, sanselighed og kropslige fornemmelser.

Kl. 14.00 – 16.00

Kaffe og æblekage i livsrummet

I fællesskab hylder vi livet med hjemmelavet gammeldags æblekage, kaffe og godt selskab.

Alle berørt af kræft kan deltage i arrangementerne, dvs. både kræftramte, pårørende og efterlevende.

Med undtagelse af foredraget den 20/10-25, kræver ingen af arrangementerne, at du/I tilmelder jer.