



Foto: Friskis&Svettis

Till dig som har eller har haft en cancersjukdom

Träning vid cancer hos Friskis&Svettis

Inbjudan till infoträff - 28 april kl 15.00 digitalt

Forskning visar att fysisk aktivitet kan minska symtom av cancersjukdom och biverkningar vid behandling på både kort och lång sikt. Fysisk aktivitet motverkar till exempel trötthet, så kallad fatigue, och depression samt förbättrar hälsorelaterad livskvalitet.

Under cytostatika- och strålbehandling kan fysisk aktivitet ge mindre oro, bättre sömn, bättre livskvalitet och vardagsfunktion. Det finns även studier som visar på positiva effekter av fysisk aktivitet i sent palliativt skede av cancersjukdomen. Samt kan även förebygga risken för ny cancersjukdom och återfall.

Ett flertal studier visar också att social gemenskap har stor betydelse för hälsan. Social gemenskap stärker den egna självbilden, ökar känslan av tillhörighet och kan också utgöra en hjälp att klara av vardagen.

Detta kommer att erbjudas:

- Träning i mindre grupp 1 gång i veckan på Friskis Frösön kl 15.00, onsdagar från och med 5 maj
- Träningen kan anpassas utifrån behov och passar lika bra för dig som är ny till träning eller erfaren
- Reducerat pris på ett klippkort hos Friskis&Svettis 15 ggr
- Tillgång till Friskis&Svettis onlineträning.

Varmt välkommen på en digital infoträff där vi berättar mer om träningen och du får ställa frågor!

För att anmäla dig, skicka ett mail till: sanna.vikberg@regionjh.se



Samarbete mellan Friskis&Svettis och Region Jämtland Härjedalen

