

Hvor foregår det?

Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272
2650 Hvidovre

Hvis du vil vide mere

Kræftkoordinator Pernille Lyngholm
Telefon: 4151 7354
E-mail: sundhedscenter@hvidovre.dk

Kræftkoordinator Nanna Nøjgaard
Telefon: 6182 7478
E-mail: sundhedscenter@hvidovre.dk

Hvis du vil tilmelde dig

Tilmelding foregår på følgende hjemmeside:
www.sundhedscentret.nemtilmeld.dk

- har du brug for hjælp til tilmelding, kan du kontakte



**HVIDOVRE
KOMMUNE**

Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272
2650 Hvidovre
Tlf: 36 39 37 37
sundhedscenter@hvidovre.dk

Åbningstider:

Mandag-onsdag kl. 8.00-15.00
Torsdag kl. 8.00-17.30
Fredag kl. 8.00-14.00

Sundhedscenteret 21-1-2020

MINDFULNESS

-Til dig med en kræftsygdom og dine pårørende

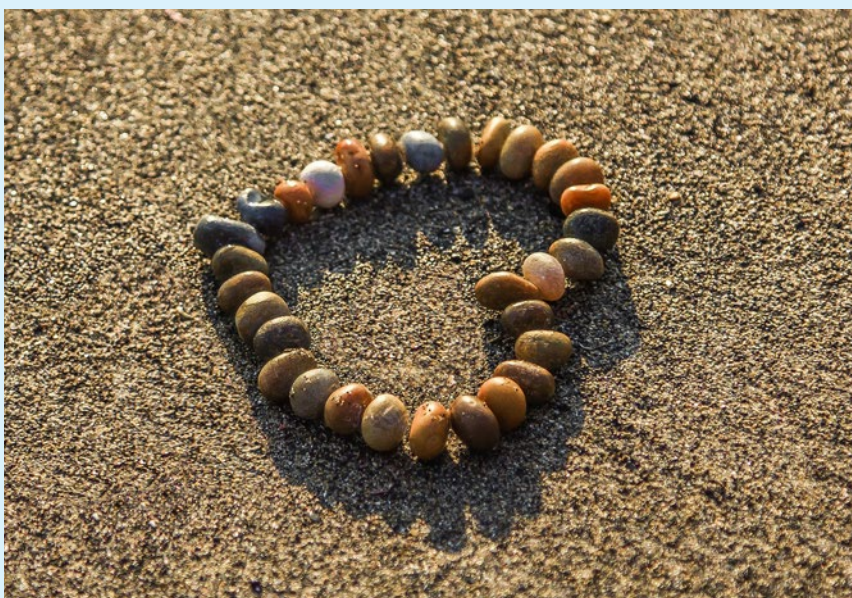


Mindfulness

Mindfulness er en meditationsform, som med danske ord kan kaldes 'bevidst nærvær'. Gennem mindfulness-øvelser kan du styrke evnen til at være i nuet og derved mindske tendensen til at være optaget af bekymringer om fortid og frygt for fremtid.

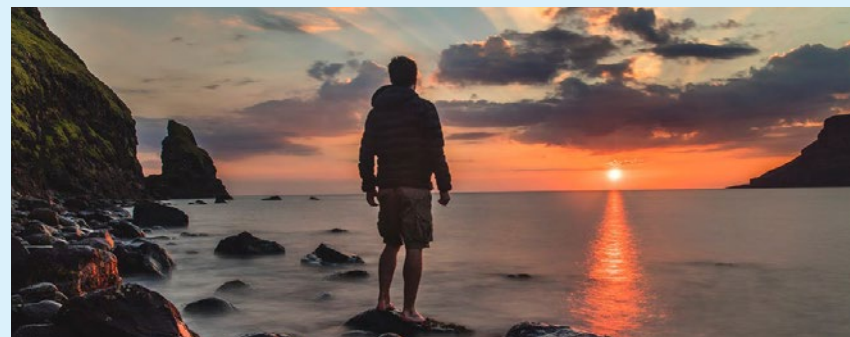
Mindfulness er et godt redskab mod muskelspændinger og smerter og kan generelt give en større ro og balance. Træning i mindfulness har også vist sig at kunne reducere symptomer på angst, stress og depression.

Mindfulness kan bidrage til øget fysisk og psykisk velvære og reducere den angst og stress, der kan følge med, når man har en kræftdiagnose, eller når man er pårørende til en kræftsyg.



Hvem kan deltage?

Voksne borgere i Hvidovre Kommune, som har eller har haft en kræftsygdom samt nærmeste pårørende til kræftsyge. Du behøver ikke at have forudgående kendskab til mindfulness, for at deltage. Øvelserne er lette øvelser, hvor alle kan deltage.



Hvad indeholder tilbuddet?

Du introduceres til Mindfulness og træner evnen til at være tilstede i nuet gennem opmærksomhedsøvelser og guidede meditationer, vekslende mellem meditation (siddende, liggende, gående) og lette stræk- og yogaøvelser.

- Der er plads til ca. 15 deltagere pr. gang
- Holdet er åbent, og du kan deltage de dage, der passer dig bedst
- Tilmelding er nødvendig
- Det er vigtigt, du melder afbud, hvis du bliver forhindret i at deltage, så en anden kan få din plads
- Tilbuddet er gratis