

# Krafttrening

## Et tilbud til deg som har eller har hatt kreft

Fysioterapeut Øyvind Karlsen og kreftsykepleier Anita Hagerup inviterer til Krafttrening for deg som har eller har hatt kreft.

Tid: Mandager kl 12:00 – 13:00

Sted: Base ved "Huset for alle, Myre"

- Gi beskjed ved endring av helsestatus som har betydning for trening
- Møt presis og vær ferdig skiftet til timen starter
- Klær etter vær når vi er ute, bruk tursekk
- Ta med drikkeflaske og håndkle
- Behandle hverandre med respekt
- Taushetsplikt
- Sett mobil på lydløs og ikke ta bilder
- Vær varsom med parfyme og sterke lukter, da dette kan sjenere andre
- Spør oss om du lurer på noe eller ønsker mer veiledning
- Ha det gøy på trening!

### Påmelding:

Øyvind Karlsen  
Mob: 45 13 32 01  
Fysioterapeut

Anita Hagerup  
Mob: 48 23 66 28  
Kreftsykepleier



Øksnes  
kommune



KREFTFORENINGEN