Firvaldar

Fimleikur fyri øll, sum hava, hava havt ella eru í viðgerð fyri krabbamein, og teirra avvarðandi

krabbameinsfelagið

Fimleikafelagið Ljósið í Havn, hevur saman við Krabbameinsfelagnum og ÍSF, eitt fimleikalið, ið nevnist Firvaldar. Fimleikurin er fyri øll, sum hava, hava havt ella eru í viðgerð fyri krabbamein, og teirra avvarðandi.

Vit venja konditión, styrki og innaru ró. Ùtgangsstøði verður tikið í hvat hvør einstakur megnar.

Avvarðandi eru vælkomin við at íðka og stuðla, og ynskja vit eisini, at hetta verður eitt gott høvi at uppliva nakað jaligt saman.

Vit venja í Fimi - fimleikahøllini í Gundadali. Har hava vit sera góðar umstøður.

Hví røra seg?

- Miðvís kropslig venjing eftir sjúku og í sambandi við viðgerð, økir mótstøðuføri.
- Minkar um ”møðina”
- Gott ímóti vaml
- Betrar konditiónina
- Styrkir vøddarnar
- Gevur sálarliga vælveru
- Betrar um lívsgóðskuna

Útsagnir frá íðkarunum

”Síðani eg byrjaði at gera fimleik havi eg fingið tað nógv betri – eg orki alt betri. Eg síggi ljósari uppá tað heila, av at vera saman við fólki, sum eru í somu støðu sum eg. Og so er tað hitin, sum er ímillum okkum øll”

Kvinna

”Sera góður fimleikur, deiligur musikkur og super undirvísarar”

Avvarðandi

”Eg gleði meg hvørja ferð at koma til fimleik. Tú mennist kropsliga og tað sosiala hevur nógv at siga”

Kvinna

”Fimleikurin hevur gjørt sera stóran mun kropsliga, og tá fylgir tað sálarliga eisini við positivt”

Maður

Eg føli, at eg orki alt nógv betri – dagligdagurin gongur nógv betur”

Kvinna

Kom við ☺

Ynskir tú at hoyra nærri ella tekna teg til fimleik saman við okkum, ert tú vælkomin at venda tær til Krabbameinsfelagið ella ringja til ein av venjarunum.
Tað er ókeypis at luttaka.

Krabbameinsfelagið
Tlf. 317959
kmf@krabbamein.fo
www.krabbamein.fo

Beinta Sørensen,
Fysioterapeut og akupunktør
Tlf. 263425

Annika H. Lindenskov,
Sjúkrarøktarfrøðingur við sergrein í krabbamein
Tlf. 282331