FRÀ LUTTAKARA:

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

Kvinna

FRÀ LUTTAKARA:

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

Maður

KRABBAMEINSFELAGIÐ

Grønlandsvegur 58
Postboks 1216
FO-110 Tórshavn

Telefon: 31 79 59
www.krabbamein.fo
T-post: kmf@krabbamein.fo

krabbameinsfelagið

Firvaldar

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

Krabbameinsfelagið
Umsorgan fyri tær

21. august 2017

TVØRFAKLIGT SAMSTARV

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

HVÍ RØRA SEG?

Vit venja kondition, 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.

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

VENJARI

Venjari er Anna Maria Joensen. Anna Maria er útbúgvin fysioterapeutur og starvast dagliga á Landssjúkrahúsinum. Vant verður mánakvøld kl. 19.00 til 20.00 í fimleikarhøllini Sankta Frans skúla. Har hava vit sera góðar umstøður.

Tað er ókeypis at luttaka

Ynskir tú at hoyra nærri um fimleikin ella hevur tú spurningar til tilboðini hjá Krabbameinsfelagnum kanst tú seta teg í samband við okkum við at ringja 317959 ella umvegis teldupost kmf@krabbamein.fo

Firvaldar hava ein bólk á Facebook har kunning og annað samskifti fer fram. Bólkurin eitur Firvaldar. Sí https://www.facebook.com/groups/426427107435633/