

FRÁ LUTTAKARA:

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

Kvinna

FRÁ 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



Firvaldar

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



Krabbameinsfelagið
Umsorgan fyri tær

1. februar 2019



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 konditiún, styrki og innanró. Útgangsstøði verður tikið í, hvat hvør einstakur megnar.

Avvarðandi eru vælkomn við at íðka og stuðla, og vit vóna 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 vamli
- * bætir umkonditiúnina
- * styrkir vøddarnar
- * gevur sálarliga vælveru
- * bætir um lívsgóðskuna

Tað er ókeypis at luttaka

Vilt tú at hoyra meira um fimleikin, ella hevur tú spurningar viðvíkjandi tilboðunum hjá Krabbameinsfelagnum, kanst tú seta teg í samband við okkum við at ringja 317959 ella senda teldubræv til kmf@krabbamein.fo

Firvaldar hava ein bólkk á Facebook, har kunning og annað samskipti fer fram. Bólkurin eitur Firvaldar. Sí <https://www.facebook.com/groups/426427107435633/>