



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet

Livet med kræft

 **Sundhedscenter
Kolding**

Er du, eller en i din familie, ramt af kræft, og har brug for støtte og rådgivning?

- Så har Sundhedscenter Kolding forskellige tilbud til dig!

Udgangspunktet er en telefonisk eller personlig samtale med Anne-Mette eller Tina, hvor vi sammen finder ud af, hvad du/I har behov for.

Det kan f.eks. være:

- Støttende samtaler
- Samtaler og undervisning i grupper
- Mindfulnessforløb
- Træning
- Afspænding
- Kostvejledning
- Hjælp til rygestop
- Alkoholrådgivning
- Naturkræfter for mænd
- Naturbaseret terapi
- Koordinering og vejledning til anden hjælp

Tilbuddet er gratis og for borgere i Kolding Kommune.

”

Når tankerne kører i ring, specielt om natten, fokuserer jeg på min vejrtrækning - sådan som jeg har lært i mindfulness forløbet.

At være pårørende til en kræft-ramt er hårdt arbejde, og det er godt at tale med nogen, der bare vil lytte til mig.

*Når jeg har været til træning ved jeg, at jeg har gjort noget godt for min krop - og så har jeg ”
”
det også bedre psykisk.*

Citater fra tidligere deltagere
”Livet med kræft”

Kontakt:



Anne-Mette Lauritsen
Sundhedskoordinator
Tlf. 40 11 85 73
Mail: plaur@kolding.dk



Tina Bakke
Sundhedskoordinator
Tlf. 40 24 58 83
Mail: tinba@kolding.dk



Andre muligheder for hjælp og støtte:

Kræftrådgivningen i Vejle

Kræftens Bekæmpelse
Beriderbakken 9
7100 Vejle
Man-ons: 10.00-16.00
Tors: 10.00-18.00
Fre: 10.00-13.00
Tlf.: 70 20 26 86
Mail: vejle@cancer.dk
www.cancer.dk/vejle

Kræftens Bekæmpelse

www.cancer.dk



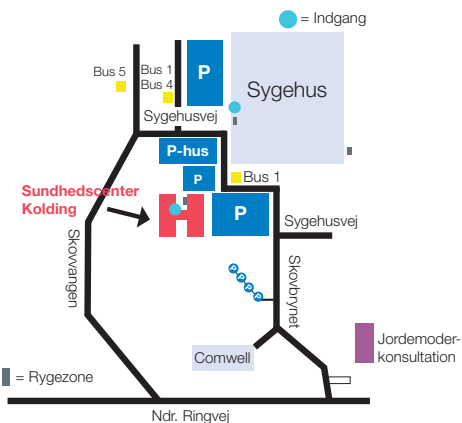
Sorggrupper for børn og unge

www.koldingsorggruppe.dk

Sorggrupper for voksne

www.koldingsorggruppe.dk/
sorggruppe-for-voksne/

Sundhedscenter Kolding og
Kolding Sygehus er røgfrit område.
Der henvises til rygezoneer



Sundhedscenter Kolding Sundhedsfremme og forebyggelse

Sygehusvej 6 • 6000 Kolding
Tlf. 79 79 6000
www.sundhedscenterkolding.dk
sundhedsfremme@kolding.dk



**Kolding
Kommune**
– en del af Trekantområdet

Sammen designer vi livet