

## SANDEFJORD KREFTFORENING – AKTIVITETSOVERSIKT (oppdatert 30.01.2023)

### Mandag:

- Gå-gruppe rundt Bugårdsdammen, Sandefjord.  
Fra kl. 13:00 -14:30. Vi går det vi klarer.  
Ingen påmelding, - bare møt opp.

### Tirsdag:

- «TIRSDAGSTREFFET»  
Prinsensgate 4-6, 3211 Sandefjord.  
Fra kl 11:00 -12:30. Lunsj-treff for pasienter og pårørende. Vi møtes til et godt måltid, aktuelt tema, underholdning, og ikke minst sosialt samvær.  
Ingen påmelding. Gratis.

### Onsdag:

- Treningsgruppe (Gruppe 3) på E2, Pindsle, Sandefjord.  
Fra kl. 11:30 -12:30.  
Treningstilbud til medlemmer av Sandefjord Kreftforening, som har kreftrelaterte helseutfordringer. Vel møtt til en treningsøkt i godt selskap, og kanskje en kopp kaffe etterpå. Gratis.
- Treningsgruppe (Gruppe 2B) på Sandefjord Medisinske Senter.  
Fra kl 10:00 -11:00.  
Treningstilbud til medlemmer av Sandefjord Kreftforening, som har spesielle kreftrelaterte helseutfordringer. Liten gruppe med individuell oppfølging av fysioterapeut. Ta kontakt med kreftsykepleier for hjelp med henvisning. Gratis.
- Medlemsmøte i Sandefjord Kreftforening, Prinsensgate 4-6, Sandefjord.  
Hver andre onsdag i måneden. Starter kl 18:00.

### Torsdag:

- Treningstilbud på Sandefjord Medisinske Senter, Sandefjord.  
Fra kl 11:00 -12:00. Treningstilbud i liten gruppe for de som har behov for tett oppfølging av fysioterapeut. Krever henvisning.  
Kreftsykepleier er behjelpelig med henvisning.
- Treningsgruppe (Gruppe 2A) på E2, Pindsle, Sandefjord. Fra kl 1100 -12:00.  
Treningstilbud til medlemmer av Sandefjord Kreftforening som har spesielle kreftrelaterte helseutfordringer. Liten gruppe med individuell oppfølging av fysioterapeut. Ta kontakt med kreftsykepleier for hjelp med henvisning. Gratis.
- Aktiv på dagtid – Prinsensgate 4-6, 3211 Sandefjord:  
Et sosialt felleskap for medlemmer av Sandefjord Kreftforening, hvor aktiviteten er strikking, syng, hekling og andre former for håndarbeid/aktivitet.  
Annehver torsdag kl 1000 – 1400.  
Ingen påmelding, - bare møt opp.

Høst og vår arrangerer vi mestringskurs for pasienter og pårørende i samarbeid med Lærings - og mestringscenteret og Sandefjord Kreftforening.

Ta kontakt med kreftsykepleier for påmelding.

Vi har også lavterskeltilbud om individuell samtale med kreftsykepleier eller veileder.