

Vandreture

Mange kræftpatienter og deres pårørende har brug for at møde ligestillede. Det er der mulighed for i Sorø.

Vi ved også, at motion er rigtig godt for kræftpatienter, mens de er i behandling - og efter behandlingen er slut.

Mellem 60 og 80 % af kræftpatienter i kemoterapi klager over en særlig kemotræthed. Mange fortæller, at det er ligesom at have en sej influenza hele tiden.

Projekt ”Krop og kræft” på Rigshospitalet viser, at fysisk træning kan ændre kemotrætheden til både ny energi og træthed på den gode måde.

Vi er en gruppe af frivillige, der som et supplement inviterer på gåture rundt i Sorø Kommunes smukke natur. Udover motion, så er der mulighed for en snak med ligestillede om livet og verden.

Varighed: ca. 1½ - 2 timer pr. tur.

HUSK: godt fodtøj og varmt tøj samt noget at drikke.

Vandreture er et initiativ taget af frivillige i Sorø og med støtte fra Kræftens Bekæmpelse.

Kræftens Bekæmpelse arrangerer også temaarrangementer med oplægsholdere. Hold øje med dagspressen eller Sorø Kommunes hjemmeside.

Udgivet marts 2019

Vandreture i skovene omkring Sorø

Foråret 2019



Tid og sted: tirsdage kl. 13.30

April 2019

- 23. april: Flommen**
Mødested: bag Klosterporten, Sorø Akademi
- 30. april: Hjertestien Tuelso**
Mødested: P-plads i Søskoven

Maj 2019

- 7. maj: Pedersborg Sø**
Mødested: p-plads v/Kongebroen, Slagelsevej
- 14. maj: Hjertestien, Lyng**
Mødested: P-plads v. Lyng Kirke
- 21. maj: Frederikskilde Skov**
Mødested: P-plads, Kongskilde Friluftsgård, Skælskørvej
- 28. maj: Hjertestien, Grydebjerg Skoven**
Mødested: P-plads på Parnasvej

Juni 2019

- 4.juni: Sporet i Løng**
Mødested: Egevej, kød ad Kalundborgvej. Ca. 3 km fremme på venstre hånd kommer en P-plads, før NCC
- 11. juni: Lille Finland**
Mødested: Kød ud ad Fægangen, P-plads på højre hånd Stensbøgvej
- 18. juni: Afslutning på forårsturene**
Munkedamshuset/Broby Vesterskov
Mødested: P-plads i skoven. Kød mod Skælskør, drej til venstre ad Suserupvej og videre ind til ca. midten af skoven til P-plads på højre hånd.
Vi går ned til Munkedamshuset og Kilden og nyder udsigten

Ellen Høy
Kræftens Bekæmpelse

41 47 07 51

ellen.hoey@gmail.com

ALLE ER VELKOMNE TIL AT VANDRE MED



Kræftens Bekæmpelse