



Beskrivelse og målsætning

Club La Santa og idrætsforeningen PACT udbyder igen en temauge specielt for personer, som har afsluttet behandling for en kræftsygdom, og som ønsker at lægge afstand til sygdommen fysisk og mentalt.

Ugen er tilrettelagt af og afvikles sammen med nogle af landets førende eksperter inden for forskning i fysisk aktivitet og kræftrehabilitering.

Ideen

Ideen er at inspirere den enkelte til at bruge sin erfaring fra sygdomsforløbet til at udfordre sig selv fysisk og sætte nye mål for sin sundhed i ordets bredeste forstand. Det betyder, at formålet med ugen er at rette fokus på den enkeltes fysiske potentialer. Netop fordi alle der deltager i ugen, ved hvad det vil sige at have haft en kræftdiagnose, kan vi i fællesskab fokusere på sundhed frem for sygdom. Vi vælger bevidst at anskue kræftsygdom som en anledning til at søge og finde nyt mod og ny styrke både fysisk og psykisk. Samtidig anerkender vi, at der kan være barrierer for fysisk aktivitet, når man har haft en kræftdiagnose, og at disse barrierer bedst kan nedbrydes i samvær med ligestillede og under supervision af fagkyndige og erfarne specialister.

Om ugen

Ugen tager afsæt i, at fysisk udfoldelse kan og skal være et mål i sig selv. Hermed mener vi, at meget af den usikkerhed, som man kan opleve som tidligere kræftpatient, kan afhjælpes igennem fysisk udfoldelse og leg samt i den positive konkurrence med en selv. Se programmet for ugen her i hæftet.

Vores håb for ugen er, at deltagerne kommer hjem med ny tiltro til egne ressourcer og fornyet bevidsthed om glæden ved at bevæge sig.





**Fokus
på sundhed
fremfor
sygdom!**



Det professionelle team



Julie Midtgaard

Psykolog, Seniorforsker

Uddannet psykolog fra Københavns Universitet i 2001. Forsvarede i 2006 sin ph.d. afhandling vedrørende den psykologiske og sociale betydning af fysisk aktivitet til kræftpatienter i kemoterapi (Projekt Krop & Kræft). Siden 2009 ansat som seniorforsker ved Universitetshospitalernes Center for sundhedsfaglig forskning (www.uccsf.dk) på Rigshospitalet. Forskningsaktiviteter koncentreret omkring effekten af fysisk træning på angst, depression og social netværksdannelse. Aktuell forskning koncentreret om afviklingen af en undersøgelse, der skal afdække betydningen af fodboldtræning blandt mænd med prostatakræft. Underviser (ekstern lektor) i forskningsmetodologi, sundheds- og idrætspsykologi på Københavns Universitet. Initiativtager til realiseringen af proof of life (www.proofoflife.dk) og foreningen PACT (www.pactforening.dk).



Christina Andersen

Sygeplejerske, forsker

Uddannet sygeplejerske i 1985 og arbejdet med kræftpatienter lige siden. Erfaring fra ansættelse som sygeplejerske på Finsensinstituttet. Siden hen afdelingssygeplejerske og klinisk vejleder i Finsencenteret på Rigshospitalet. Blev i 2001 rekrutteret som forskningssygeplejerske i Projekt Krop & Kræft på Rigshospitalet (motionstilbud til kræftpatienter i kemoterapi) med selvstændigt ansvar for inklusion af deltagere samt sikring af overholdelse af forholdsregler for fysisk træning for kræftpatienter i kemoterapi. Desuden forsket i kvinders oplevelse af indvendig stråleterapi. Master i Public Health fra Københavns Universitet i 2007 og forsvarede i 2013 sin Ph.D. afhandling vedrørende indflydelse af fysisk aktivitet på symptomer og bivirkninger hos kræftpatienter i kemoterapi.



Hanne Bousager Larsen

Eventkoordinator

Hanne Bousager Larsen. Leder, udviklingskonsulent og underviser gennem 25 år for bl.a. egne træningscentre, Nike, Charlottet haven, Skodsborg Vigør Center, Club La Santa og Well-come fitness & spa. Eventtuger på Club La Santa siden 1992 med bl.a. Mod nye ressourcer, KUN for kvinder, Senioruger etc. Udviklingskonsulent for Nike Denmark med bl.a. Nike Convention, nu Inspire Convention. "Min passion er sund livsstil, træning/motion, kost og psykologi, som jeg har dedikeret mit arbejdsliv til. Jeg formidler til det enkelte menneske, til grupper eller gennem ledelsesfunktioner. Mit engagement udspringer af, at jeg ønsker at skabe gode oplevelser og inspirere andre mennesker. Mit personlige og professionelle drive er baseret på at kombinere det menneskelige med det kommercielle.



Lasse Kirkelund

Idrætskonsulent i Furesø Kommune

Lasse er kandidat i idræt fra Københavns Universitet og har en masteruddannelse i idrætspsykologi. Han arbejder i Furesø Kommune med at hjælpe udsatte børn ud i fritidsaktivitet. Lasse har tidligere været multisportsinstruktør i Green Teamet på Club La Santa og har fortsat nær tilknytning til stedet, da han hvert år hjælper til med eventugen Running Challenge i november. Lasse er altid klar på en sportslig udfordring - han elsker at spille fodbold og at cykle op ad bjerge på mtb og landevejscykel.



Ditte Marie Bruun

Kandidat i Folkesundhedsvidenskab fra Københavns Universitet

Hun har arbejdet som sundhedskonsulent i kommunalt regi og har i perioden 2012-2015 været ansat som forskningsassistent på UCSF på FC Prostata-projektet - fodboldtræning til mænd med prostatakræft. Ditte Marie har en lang idrætskarriere bag sig, som udøver og underviser inden for svømning, løb og triatlon. Ditte Marie gennemførte i 2011 en ironman og deltog i 2012 og 2013 på PACTs stafethold til Copenhagen Challenge.



Eik Bjerre

Uddannet Fysioterapeut

Eik Bjerre arbejder på ph.d. projekt omkring træning til mænd med prostatakræft. Underviser for Danmarks Idrætsforbund på kurser omkring træning. Har ligeledes 10 års erfaring som fysisk træner for elite udøvere i badminton og svømning.



Christian Madsen

Aut. psykolog

Christian har en bachelor i Idræt og Sundhed fra Københavns Universitet. Han er efteruddannet i kognitiv adfærdsterapi. Christian har arbejdet som klinisk psykolog siden 2008 i både privat og offentlig regi. Siden 2013 har Christian haft sit eget firma FULLPERFORMANCE, der beskæftiger sig med løbetræning, personlig træning, psykologi og sportspsykologi for individuelle og firmaer/grupper. Christian er tidligere dansk mester i halvmaraton, og har deltaget ved diverse internationale mesterskaber i crossløb, halvmaraton, bjergløb og duatlon. Christian har været træner for en meget bred gruppe mennesker; både begyndere, motionister og elitesportsfolk, både børn, unge og voksne.



Hvad er PACT?

PACT er en frivillig og uafhængig idrætsforening, som sætter fokus på kræftoverlevelse. Foreningens formål er at skabe positiv opmærksomhed omkring fysisk aktivitet og sociale fællesskaber i livet med kræft. Alle kan blive medlem af foreningen, og deltage i fællestræning og stille op i diverse motions- og cykelløb. 'Mod nye ressourcer' ugen er et tilbud til foreningens medlemmer, men du kan sagtens tilmelde dig ugen uden samtidig at være eller blive medlem i PACT. Du kan læse mere om foreningen på www.pactforening.dk.

Programmet 'Mod nye ressourcer' 2016

Fredag

- 15.00-16.00 Velkomstmøde, præsentation og fællesaktivitet med underviser-team (Beach Club)
- 16.00 Rundvisning på Club La Santa med Lasse og Christina
- 18.30 Fællesspisning i restaurant Atlantico for egen regning

Lørdag

- 08.00 Morgengymnastik, gåtur & løb med Green Team & underviser-team (Poolen v/ Poolbar)
- 10.00-11.00 Funktionel træning lille bold med Hanne (Laguna)
- 11.15-12.15 Svømning med Eik og Ditte Marie (North Pool)
- 13.00 Samling Stadion
- 13.15-15.15 Intro til MTB for begyndere med Lasse, Christina, Julie & Christian (Cykelcenter)
- 15.15-17.00 Intro til MTB for let-øvede med Lasse, Christina, Julie & Eik (Cykelcenter)
- 18.00-19.00 Foredrag: Tips om Træning med Eik & Lasse (Konference)

Søndag

- 08.00-9.15 Introduktion til styrketræning Eik & Lasse (Fitnesscenter)
- 09.30-11.15 Gå og løbeskole med Christian, Julie og Christina (Stadion)
- 11.15 Samling Stadion
- 13.30-14.30 Aqua jogging med Hanne og Ditte Marie (North Pool)
- 15.00-16.45 Ketchersport med Julie og Eik (Stadion)
- 17.00-17.30 Relax og meditation med Hanne (Laguna)
- 20.30 Socialt arrangement: Bordtennis og quiz med undervisersteam (Green Baren)

Mandag

- 07.30-8.30 Morgenløb, trail 3-6 km. Med Ditte Marie, Christina & Julie (Stadion)
- 09.30-11.30 5-kamp/atletik med Lasse og Christian (Stadion)
- 11.30 Samling Stadion
- 13.15-16.00 Niveaudelt racer-cykeltur Lasse, Ditte Marie, Christina & Julie

- 16.00-17.00 Svømning med Eik og Ditte Marie (North Pool)

- 17.30-19.00 Workshop: Motivation og restitution med Julie & Christina (Konference)

Tirsdag

- 07.30-8.00 TRX-træning hold 1 med Lasse og Hanne (Supermarkedet)
- 08.00-8.30 TRX-træning hold 2 med Lasse og Hanne (Supermarkedet)
- 09.30-11.15 MTB-tur for begyndere med Lasse, Ditte Marie og Christina (Cykelcenter)
- 11.15 – 12.45 MTB-tur for øvede med Lasse, Ditte Marie og Eik (Cykelcenter)

- 14.45 Samling Stranden

- 15.00-16.00 Social beachvolley med Christina (Stranden)

- 17.30-18.00 Relax med Hanne (Laguna)

- 18.00-20.00 Besøg i wellness for egen regning

Onsdag

- 9.30-11.00 Åben for deltagernes ønsker.
- 13.00 Samling Stranden
- 13.15-15.00 Beach day (kajak, paddleboard, open water svømning) med undervisersteamet (Stranden)

- 16.00-17.00 Funktionel træning lille bold med Hanne (Laguna)

- 17.30-19.00 Workshop: Stresshåndtering med Christina & Julie (konference)

Torsdag

- 08.00 MNR Mini Tri for alle (Cykelcenter)

- 13.15 Samling Stadion

- 13.30-15.00 Boldspil for alle med Lasse (stadion)

- 15.30-16.30 Relax og Stretch med foamroller Hanne (Small aerobic area)

- 17.30-18.30 Evaluering på stranden for alle

- 19.00 Fælles afslutningsmiddag for egen regning i Barbeque Beach Club. Medbring en varm trøje.



Spørgsmål og svar

Vi har forsøgt at samle en del af de spørgsmål der måtte opstå. Er der nogle emner vi ikke har rundet, så tøv ikke med at kontakte os.

? **Hvad er Club La Santa?**

Club La Santa har i mere end 25 år være aktive feriegæsters foretrukne feriemål under sydens sol. Sport, aktiv livsstil, gode faciliteter, fantastisk stemning og klima er ingredienserne i den perfekte aktive ferie. Med mere end 30 forskellige sportsfaciliteter samt 40 guider og sportsinstruktører, har alle en mulighed for at afprøve forskellige sportsgrene eller blive bedre til det man allerede er god til. Se www.clublasanta.dk

? **Hvem kan deltage?**

Er du 18 år og er opereret for en kræftsygdom og/eller har modtaget stråle- eller kemoterapi, kan du deltage. Du kan deltage uanset hvilken kræftsygdom, du er behandlet for. Det afgørende er, at du er overgået til et kontrol- /efterbehandlingsforløb, og at yderligere behandling (i form af operation, stråle- eller kemoterapi) på nuværende tidspunkt ikke er påkrævet. Derudover er det

afgørende, at du er 100 % selvhjulpnen, hvorved menes, at du er i stand til at klare dig selv og bevæge dig rundt uden hjælp fra andre.

? **Må jeg invitere min familie med?**

Du bestemmer selv, om du vil rejse og bo sammen med din familie eller venner. Medrejsende, herunder også børn, kan frit benytte eksisterende træningstilbud på Club La Santa. Pårørende er velkommen til at deltage i samtlige træningsaktiviteter og oplæg, som er tilrettelagt hjemmefra af det medrejsende ekspertteam.

? **Hvor mange pladser er reserveret til personer som har haft en kræftsygdom?**

Af hensynet til at sikre, at de personer, som deltager i ugen, får en god og tryk oplevelse, har vi begrænset deltagerantallet til 60 personer. Disse pladser fordeles efter 'først til mølle' princippet og vi kan dermed ikke på forhånd sige noget om alders- eller kønsfordelingen.

? Kan jeg deltage selvom jeg fysisk er helt ude af form og ikke motionerer?

Det er på ingen måde en forudsætning, at du er i god fysisk form for at deltage i ugen. For samtlige aktiviteter gælder, at de tilrettelægges på en måde, så selv personer med lavt kondital og begrænset muskelstyrke kan deltage. Ligeledes er det ikke en forudsætning at du besidder bestemte tekniske færdigheder eller har generel træningserfaring. Med andre ord, kan du deltage også selvom du aldrig har dyrket motion. Det er i øvrigt ikke udsædvanligt, at personer, som får en kræftdiagnose, ophører med at være fysisk aktive. Dermed er det heller ikke udsædvanligt at opleve, at man er træt og mangler energi og fysisk overskud under og efter behandlingen, og det er også i lyset af denne viden, at vi realiserer denne specielle uge.

? Jeg træner flere gange om ugen på højt plan – vil jeg alligevel blive udfordret?

Ekspert- og trænerteamet består blandt andre af personer, som dyrker idræt på konkurrenceplan. Dermed vil der være rig mulighed for effektiv og udfordrende træning og inspiration også selvom du allerede er i topform.

? Kan jeg deltage, selvom jeg skal opereres i foråret?

Det kan være at du skal have foretaget brystrekonstruktion eller fx fjernet arvæv, som kræver operation. Uanset årsagen til en evt. forestående operation, skal der gå minimum seks uger fra din sidste operation og til du kan begynde at træne (igen). Dermed kan vi ikke anbefale, at du deltag, hvis du skal opereres senere end marts 2016.

? Betyder det noget at det er flere år siden, at jeg har afsluttet behandling for kræft?

Det er ikke muligt at sætte/bestemme en udløbsdato for de erfaringer, som knytter sig til at få en kræftdiagnose, og dermed må det være helt op til dig at vurdere, om du vil deltage, selvom dine erfaringer som kræftpatient og med kræftbehandling ligger langt tilbage i tiden.

? Kan jeg deltage selvom jeg stadig er i behandling?

Du skal have afsluttet din primære behandling (operation, stråleterapi, kemo-terapi) for at deltage i ugen. Derimod kan du godt deltage selvom du modtager efterbehandling eller vedligeholdelsesbehandling i form af fx hormon- eller Herceptinbehandling. Hvis du er usikker på, hvorvidt evt. fortsat/langvarig behandling er en hindring, kan du henvende dig på mail adressen hanne@heartevent.com, som vil formidle dit spørgsmål til det professionelle team.

? Hvad dækker rejseudgifterne og kan jeg søge om tilskud?

Udgifterne dækker flyrejsen og ophold på Club La Santa uden forplejning. Desuden er deltagelse i de træningsaktiviteter og oplæg, som er specielt udviklet for målgruppen, og som afholdes af det professionelle team af danske eksperter og trænere, også inkluderet i prisen. Hvis du vil søge økonomisk tilskud til rejsen, kan du forhøre dig hos dit forsikringselskab, din pensionskasse samt din arbejdsgiver, og spørge om der ydes hjælp til rehabilitering og genoptræning. Kræftens Bekæmpelses Rådgivninger og Kræftlinjen (tlf. 80 30 10 30) kan være behjælpe-



lige med vejledning i, om der er andre muligheder for hjælp, eller om der er noget du skal være særlig opmærksom på. F.eks. er det vigtigt, hvis du modtager sygedagpenge, at du kontakter din sagsbehandler i kommunen, inden du bestiller rejsen.

? **Jeg har ingen indkomst og har ikke modtaget forsikringssum – kan jeg søge om friplads?**

Club La Santa har bevilliget fire fripladser. Dermed er der - blandt de 60 ledige pladser - fire gratis pladser til rådighed. Disse kan søges af personer, som ikke har de fornødne økonomiske ressourcer til at selv at betale for rejsen/opholdet, og/eller som på anden vis kan argumentere for særlig behov for støtte. Skriftlig ansøgning fremsendes til hanne@heartevent.com inden 1. april 2016. I ansøgningen skal være der vedlægges sidste års årsopgørelse for at denne vil blive bedømt. Indkomne ansøgninger bedømmes af det professionelle team og samtlige ansøgere får direkte besked senest 15. april 2016.

? **Skal jeg have en særlig rejseforsikring?**

Som ved enhver anden rejseaktivitet i lande, som ikke er dækket af det gule sygesikringsbevis, anbefales du at tegne en privat rejseforsikring. I og med at du på tidspunktet for rejsen har afsluttet aktiv (og primær) behandling, skulle der ikke være anledning til, at du tegner en særlig rejseforsikring. Ved tvivl kan du rådføre dig med personalet på den afdeling, hvor du har modtaget behandling. Du har også mulighed for at kontakte en af Kræftens Bekæmpelses Rådgivninger eller Kræftlinjen (tlf. 80 30 10 30) vedrørende vejledning om rejseforsikring.

? **Hvad sker der hvis jeg får en skade?**

Deltagelse i samtlige aktiviteter sker på eget ansvar. Vi vil gøre vores ypperste for at forebygge, at der opstår skader, men som i enhver anden sammenhæng, hvor der dyrkes meget idræt, kan det ikke udelukkes at der vil forekomme skader. Er uheldet ude, vil den fysioterapeut (Morten Quist) og den sygeplejerske (Christina Andersen), som deltager i ugen, vurdere skaden og rådgive om/anvise behandling eller henvise til læge, som findes på stedet.

? **Kan jeg gøre noget selv for at forberede mig til turen hjemmefra?**

Uagtet at din deltagelse i turen ikke forudsætter, at du er i god fysisk form, er det givet, at du vil kunne profitere optimalt af de mange træningstilbud, såfremt du allerede på nuværende tidspunkt – så vidt muligt – er aktiv i hverdagen. Således kan du med fordel allerede nu forberede dig til turen ved at styrke kroppen og dermed bidrage aktivt til at forebygge skader og træningsømheden, men det er ikke en forudsætning.

? **Jeg er forhindret i at deltage i turen - kommer der en ny mulighed senere?**

Det er syvende gang, at der arrangeres en uge specielt for tidligere kræftpatienter på Club La Santa. Det er vores håb at ugen vedbliver med at generere så mange gode oplevelser og positiv omtale, at der vil være grundlag for udbyde samme eller lignende særrangementer i 2016.

? **Hvordan skal jeg bo?**

2 personer deler en lejlighed, hvor den ene sover i stuen eller 2 i soveværelset, enkeltensenge. Der er også mulighed for at være 3 personer i en lejlighed til en billigere pris, der bliver lidt trangt, da stuen så også skal tages i brug om natten. Mod ekstra betaling kan der bestilles en lejlighed alene. Det optimale er at være 2 voksne i lejligheden, hvis man ikke kender hinanden eller ikke har været på CLS tidligere. Husk at oplyse, om du ønsker at dele med en eller to andre fra gruppen – og evt. navnet/navnene på vedkommende. Og vi håber, at tallet går op i følge ønsker og antal deltagere, men det løser vi, når vi kommer så langt.



Rejse, ophold og tilmelding

Der er afrejse fredag morgen fra Billund og København. Seneste mødetid og rejsetider fremgår af rejsebeviset, som du modtager fra Club La Santa ved booking.

Prisen for rejse og ophold på Club La Santa finder du på www.clublasanta.dk ved at trykke "Book nu" eller ringe til Club La Santa 76 500 400. Husk at oplyse, at du/i deltager i "Mod Nye Ressourcer"-ugen.

Se mere på www.clublasanta.dk

Der tages forbehold for fejl & ændringer



ent 2016 · Event 2016 · Event 2016 · Event 2016 · Event 2016 · Event 2016 · Event 2016 · Event 2016 · Event 2016 · Event 2016 · Event 2016



Bestil ferien allerede i dag. Ring 76 500 400 eller bestil på clublasanta.dk **BE YOUR BEST**