






WORKSHOP



BEWEGEN VOOR AYA'S



 ayameetingspots.nl/

  @ayaloungeumcg

Na een succesvolle eerste workshop Bewegen voor AYA's in juli 2018 kregen we het verzoek om hier een vervolg aan te geven. En dan liefst in een programmaatje van enkele avonden. In juni 2019 gaan we hiermee van start.

Op **dinsdag 4, 11 en 18 juni 2019** organiseert het UMCG een workshop Bewegen voor AYA's*. Dit programma bestaat uit drie avonden **van 19.00 – 22.00**. Binnen deze tijd is er gelegenheid om verschillende vormen van sport en bewegen uit te proberen met tussendoor een pauze. Na het douchen is er 'de derde helft' met een hapje en drankje. Het programma wordt geleid door Eric Helmantel (Sportloket UMCG / Bureau Sport Beatrixoord UMCG).

Sporten en bewegen tijdens en na de behandeling voor kanker zijn goed voor je. Je lichaam herstelt sneller en het is ook goed voor je geestelijk evenwicht. Maar soms is wat begeleiding prettig om uit te vinden wat je aan kunt, en welke sportieve activiteit er bij jou past. Of je hebt na je ziekte een stimulans nodig om jezelf weer van die bank af te trekken. Het kan ook zijn dat je allang weer met sporten bent begonnen, maar dat je het contact met lotgenoten fijn vindt. Geldt één van deze argumenten ook voor jou? Dan moet je zeker meedoen!

Tijdens deze workshop voor AYA's gaan we lekker bewegen met elkaar. We sluiten aan bij de interesse van de deelnemers en daarbij is heel veel mogelijk! Afhankelijk van het aantal deelnemers zijn er meerdere begeleiders, zodat je ook een persoonlijk bewegingsadvies kunt krijgen. En elke avond zorgen we er voor dat er ruim de gelegenheid is om na te praten met een hapje en een drankje.

Heb je interesse? Meld je dan aan via ayalounge@onco.umcg.nl. Kort voor aanvang krijg je van ons dan een routebeschrijving.



UMCG Oncologie
Comprehensive Cancer Center

Deelname is gratis: wel vragen we je om aan het begin en einde een korte vragenlijst in te vullen om het programma te evalueren.



DANIËLLE'S PLACE
AYA LOUNGE UMCG

Bezoek ook eens de AYA lounge. Locatie: Oncologieplein, UMCG

* AYA staat voor Adolescent and Young Adults: jongvolwassenen met kanker (18-35 jaar)

