







WORKSHOP



BEWEGEN VOOR AYA'S

 ayameetingspots.nl/

   @ayaloungeumcg

Op **donderdag 12 juli 2018, van 19.00 – 22.00** organiseert het UMCG een workshop Bewegen voor AYA's* onder leiding van Eric Helmantel (Sportloket UMCG en 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. Geldt dat ook voor jou? Dan moet je zeker meedoen!

Tijdens deze workshop voor AYA's gaan we lekker bewegen met elkaar. Er zijn meerdere begeleiders, zodat je ook een persoonlijk bewegingsadvies kunt krijgen. Natuurlijk zorgen we er ook voor dat er ruim de gelegenheid is om na te praten met een hapje en een drankje.

19.00	Inloop met koffie, thee
19.30	Welkom en introductie: daarna gaan we samen sporten
20.15	Pauze
20.30	Sporten
21.00	Douchen, en daarna 'de derde helft'

Wil je het niet missen? Meld je dan aan via ayalounge@onco.umcg.nl.

* AYA's= jongvolwassenen met kanker (18-35 jaar). De workshop vindt plaats op locatie Beatrixoord (Haren) en gaat door bij minimaal 10 deelnemers.



UMCG Oncologie
Comprehensive Cancer Center

AYA
adolescent & young adult
jong & kanker
aya4net.nl

Bezoek ook eens de AYA lounge

Locatie AYA lounge: Oncologieplein UMCG

