

LANDSFORENINGEN

Bryd Grænser

I gang igen med eller efter kræft



Fotos: Allan L. Nielsen

Hvad er Bryd Grænser?

- Bryd Grænser med motion er et initiativ der udspringer af RehabiliteringsCenter Dallund på Fyn for kræftramte med henblik på at komme tilbage til et aktivt liv.
- At *"bryde grænser"* er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes kan dog også være den overvindelse det er, at stå frem på et hold sammen med andre kræftramte.

Hvad får du ud af det:

- Motion i naturen er godt for krop og psyke. Det er også en god måde at komme videre i livet efter en kræftsygdom og tilmed kan motion være forebyggende for tilbagefald. Motionen er en væsentlig faktor i rehabiliteringssammenhæng.

Hvornår:

- Den sidste hele weekend i juni måned med Hærvejsmarchen, der er Nordens største internationale march. Bryd Grænser holdet går 2 gange 20 kilometer på stierne og vejene i og omkring Viborg.
- Det er en vandring for livet – en gåtur for livsglæden – læs mere på vores hjemmeside www.brydgraenser.dk.

Hvem er Bryd Grænser?

- Vi har siden 2003 hvert år haft et Bryd Grænser hold med på Hærvejsmarchen.
- I 2009 var vi vokset fra 30 deltagere til lige godt 100. Der var deltagere fra hele landet. Tolv forskellige kræftsygdomme var repræsenteret.
- Vi er nu en landsdækkende forening, som blev stiftet den 27. juni 2009.
- Vi samarbejder med og er støttet af Kræftens Bekæmpelse, Sundheds- og Ældreministeriets udlodningspulje (Tips og Lotto), samt lokale sponsorer.

Hvad får du som medlem?

- Invitation til at deltage på tæl skridt hold, på vandre- og træningsture med Bryd Grænser rundt om i landet.
- Invitation til at være med på Bryd Grænser holdet ved den årlige Hærvejsmarch i Viborg.
- Som medlem er du velkommen til at tage en ledsager og børn med
- Der er gratis forplejning under marchen, og der bliver sørget godt for dig. Der er ledsagebiler, egne rastepladser mv.
- Efter endt gåtur lørdag er der en gratis tur i Viborg svømmehal. Om aftenen er der fællesmiddag (for en beskednen egenbetaling) på restaurant Den Gyldne Okse i Viborg
- Bryd Grænser holdet har under Hærvejsmarchen tilholdssted på Asmildkloster Landbrugsskole i Viborg, hvor der er overnatningsmulighed.
- Bryd Grænsers årlige generalforsamling afholdes aftenen før Hærvejsmarchen på Asmildkloster Landbrugsskole

Hvem kan blive medlemmer?

Alle som har eller har haft kræft

Hvem kan blive støttemedlemmer?

Ledsagere og pårørende samt andre interesserede



Bliv medlem!

Årskontingentet er 100 kr. og er ens for ordinære medlemmer og for støttemedlemmer.

Indmeldelse i foreningen kan ske ved at indbetale kontingentet på Bryd Grænsers konto i Nordea: Reg. nr. 9255 og Kontonr. 5497 568 090. Venligst oplys i mail /brev til Bestyrelsen: navn, adresse, tlf.nr., mailadresse og fødselsdag og -år samt hvilket medlemskab, du ønsker.

Vi glæder os til at tilbringe en aktiv weekend sammen med dig i den skønne natur omkring Viborg!

Landsforeningen

Bryd Grænser

I gang igen med eller efter kræft

c/o Kræftrådgivningen Viborg
Toldboden 1, 2. sal, 8800 Viborg

WWW.BRYDGRAENSER.DK

info@brydgraenser.cancer.dk

**Kræftens Bekæmpelse
støtter Bryd Grænser**



Kræftens Bekæmpelse