

*Har du prostatakræft?
Så er fodbold bestemt noget for dig!*

*Hvad gør vi i Aarhus og omegn,
os med diagnosen prostatakræft?*



Kontakt vores formand Jens Overgård på sms til 20 99 68 31 og skriv "fcp".
Så bliver du ringet op og får aftalt nærmere. Du er også meget velkommen
til bare at møde op, når vi træner:

Lysengvej 1A, 8270 Højbjerg, mandag/torsdag 15.00 til 16.00.

OBS: Derefter er der fælles tredje halvleg i klubhusets café.

PROPA
Prostatakræftforeningen



Kæmper



Vi går til fodbold, fx, i FC Prostata Lyseng!

Vi er en fodboldklub: FC Prostata Lyseng, 20 mand fra ca 60 til 80, alle med diagnosen prostatakræft. *Og vi har plads til flere!*

Alle har samme diagnose, så træningen er justeret præcist til os.

Først: opvarmning (balance-, styrke-, konditræning). Så: fodbold!



Vi passer på hinanden! Ingen tacklinger, fx!

Til slut: Kaffe, hygge, snak i godt selskab i klubhuset, også om ting, der fylder - vi deler jo diagnose. Og ja, selvfølgelig drejer det sig om at spille fodbold ... og så drejer det sig i den grad om fællesskab.

Hvorfor er det vigtigt fx at gå til fodbold?

"Hvert skridt tæller, men det er vigtigt også at blive forpustet. Der er gode grunde til at være fysisk aktiv for det forebygger en lang række lidelser og sygdomme." Sundhedsstyrelsen 12/06/23.

FC Prostata startede i et forskningsprojekt. Formål: At undersøge virkningen af træningen på mænd med prostatakræft.

Resultat: Der er målbar positiv virkning på muskelstyrke, muskelmasse, kondi, knogletæthed, fedtprocent. Alt sammen modvirker det bivirkninger ved kræftbehandlingen. Så os med diagnosen har simpelt hen *gavn* af den gode fodbold i FC Prostata. Derfor er den vigtig.

Jamen ER fodbold nu også noget for mig?

Nogle spiller fodbold op i teenageårene eller længere. Andre stopper tidligt ... og nogle kom aldrig i gang. Var ikke sagen.

Men, men, men: Fik man konstateret prostatakræft i 2010'erne som 50-60-70+ årig, så blev man tilbudt plads i forskningsprojektet om træningens betydning i kræftbehandlingen. Siden er fodbold *blevet* sagen! Med eller uden forudsætninger! Hvorfor det? Fordi det er *sjovt* at løbe efter den bold! Og blive træt på den gode måde.



Vi løfter sammen ... på flere måder!

Vigtigst, det er fællesskabet, sammenholdet, som alle sætter højt og ikke vil undvære.

Så også derfor: Fodbold er noget for os alle sammen.