



Vil du med på holdet ?



Vi er en flok glade gutter, der mødes til fodbold,
på trods af problemer med kræft og andre
kritiske sygdomme
hilsen FC- P

Hvem er FC-P

Vi er et fællesskab af nye kammerater, der er i samme båd som du selv. Hertil kan du lægge bedre fysisk form, måske et par kilo mindre på sidebenene, og et skud energi mer på kontoen.

Det er nemlig det du får ud af at blive en del af FC-P

Vi spiller bold og hygger sammen. Vi er et hold af mænd, der har forskellige kritiske sygdomme, bl.a. prostata at slås med.

Her er du VELKOMMEN, uanset om du har en fortid som semi-prof eller aldrig har snørret en fodbold støvle før. Vi er en del af et landsdækkende netværk af klubber for mænd med prostatakræft.

Lokalt er vi en del af Aalborg Chang - fodbold afd.





Livsglæde og en stærkere krop

Forskning viser, at regelmæssig motion har en god effekt for alle aldre. Der er påvist, rigtig god effekt hos mænd med mange kritiske sygdomme, især, prostatakræft og hjerteproblemer. FC-P fodbold har dokumenteret øget virkning på muskelstyrke, kondition og træthed. Det gir bedre livskvalitet og humøret får et væsentligt løft.

Selve træningen foregår på Aalborg Changs baner, med trænere der er uddannet med særlig fokus på kritiske sygdomme. Der trænes 1-2 gange ugentligt, og det er med opvarmning, øvelser samt spil. Vi passer på hinanden - her tackler vi ikke

" FC-P handler først om fodbold -
og så om sygdomme. Fodbold i klubben betyder rigtig meget for
min glæde ved, at mødes med de her gutter. Et træningscenter er
ikke lige mig "

Flemming Madsen, 71 år



Træning torsdage kl. 15.00 - mødetid 14.45
Aalborg Changs anlæg, Provstvej 15 - 9000 Aalborg
Mogens tlf: 4027 2945 ell. Flemming tlf: 3066 8430
Bjarne (træner) tlf: 4017 0550 mail: bjarne@bundgaarddata.dk

HAR DU SPØRGSMÅL?

Find mere info på www.dbu.dk/fcprostata



Med støtte fra

TrygFonden



Komiteen for
Sundhedsoplysning