

**Er DU til
sjov - fællesskab og motion?
Så er FCP Aalborg noget for
dig - PRØV det!**

Det bedste ved at
spille fodbold i
FC Prostata er
kammeratskabet.
Vi er ikke de hurtigste
mere, men tanken om
at spille frisk fodbold
er i behold.
Vi hygger os og har
det rigtig sjovt.



Hvad er FCP Aalborg?

Vi er et fællesskab, hvor du møder nye kammerater, der er i samme båd som dig. Dertil kommer bedre fysisk form - måske et par kilo mindre på sidebenene og et skud ekstra energi ind på kontoen. Det er, hvad du kan opnå, ved at blive en del af det landsdækkende FC Prostataprojekt understøttet af DBU, TrygFonden og Komiteen for Sundhedsoplysning.

Du kommer til at spille fodbold sammen med andre mænd, der også har været gennem et forløb med kræft eller en af de mange andre kritiske sygdomme, der rammer mænd. Derfor byder vi dig velkommen ind i vores fællesskab.

Uanset om du aldrig har spillet fodbold før, eller du har en fortid som seniorspiller eller ungdomsspiller, er du mere end velkommen til at komme forbi og prøve kræfter med drengene.

TrygFonden



En træningssession opdeles i moduler i 3x20 min. Opvarmning, boldøvelser og kamp. Der spilles med omtanke og uden fysiske berøringer.



Livsglæde og en stærkere krop

Forskning viser, at regelmæssig motion har god effekt for mænd med bl.a. prostatakræft. f. eks. i forhold til sygdommens udvikling.

I det hele taget er motion på alle planer godt for sundhed og velvære.

FC Prostata fodbold har desuden dokumenteret virkning på muskelstyrke, kondition og træthed. Livskvalitet og humøret får et væsentligt løft.

Selve træningen foregår på Aalborg Changs baner med en træner, der er særlig fokuseret på de udfordringer forudsaget af prostatakræft og andre kritiske sygdomme. Der trænes 1 gang om ugen, og det indbefatter både opvarmning, boldøvelser og spil uden fysisk kontakt.



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING



I sommeren 2023 gik pokalen til Aalborg. Her ses Harald Niensens enke (Rudi fra Far til 4 filmene) overrække pokalen til Tommy Kristensen, Chang.

- FC Prostata handler først og fremmest om fodbold - og så lidt om vores fælles reference. Fodbold i klubben betyder alt for vores humør og vores velbefindende. Vi får os rørt - vi får kontakt med nogle muskler, der sjældent er i brug, og så mødes vi i et socialt fællesskab, der i den grad er med til at højne livskvaliteten og styrke kammeratskabet.

FC Prostata er en afdeling af Aalborg Chang og træningen foregår på Provstejorden 15, 9000 Aalborg hver torsdag kl. 15.00 hele året.

Nærmere info ved kontakt til:

Bjarne Bundgaard mobil 40170550

Flemming Madsen mobil 30668430

Tommy Kristensen mobil 30607150

Steen Holm mobil 20446073

Mail: steen_holm@stofanet.dk

