



VIL DU MED PÅ HOLDET I **FC PROSTATATA?**



” Det bedste ved at spille i FC Prostata er kammeratskabet. Vi er ikke særlig gode fodboldspillere, men vi hygger os, og vi har det sjovt.”

Tom Ammitzholt, 65 år

MED I FC PROSTATA?

Et fællesskab og nye kammerater, der er i samme båd som dig. Dertil kommer bedre fysisk form, måske et par kilo mindre på sidebenene og et skud energi ind på kontoen.

Det er, hvad du kan opnå ved at blive en del af FC Prostata og spille fodbold sammen med andre mænd, der også har været igennem et forløb med prostatakræft. Du er velkommen, uanset om du har en fortid som semi-prof på grønsværen eller aldrig har snøret fodboldstøvlerne før.

LIVSGLÆDE OG EN STÆRKERE KROP

Forskning viser, at regelmæssig motion har en god effekt for mænd med prostatakræft, fx i forhold til sygdommens udvikling. FC Prostata-fodbold har desuden dokumenteret virkning på fx muskelstyrke, kondition og træthed. Også livskvalitet og humør kan få et væsentligt løft.

Selve fodboldtræningen foregår i en klub med hold udelukkende for mænd. Holdets træner er særligt uddannet i at tage hensyn og give de rigtige udfordringer. I træner typisk to gange om ugen i en time og kommer igennem både opvarmning, øvelser og spil.



FC PROSTATA-HOLD

Sjælland

KBH (BOLDKLUBBEN FREM)
KBH (FREMAD VALBY)
KBH (ØSTERBRO IF)
HERLEV (B1973)
HILLERØD (ÅLHOLM IF)
ROSKILDE (KFUM)
SORØ (LYNGE-BROBY IF)

Lolland-Falster

NAKSKOV (FC NAKSKOV)
NØRRE ALSLEV BOLDKLUB

Fyn

ODENSE (KFUM)

Jylland

HADERSLEV FK
ESBJERG BOLDKLUB
VEJLE (VINDING/VSF)
ÅRHUS (LYSENG IF)
RANDERS (HELSTED IF)
HOLSTEBRO (MÅBJERG IF)
SKIVE IK
AALBORG CHANG
FFI FREDERIKSHAVN



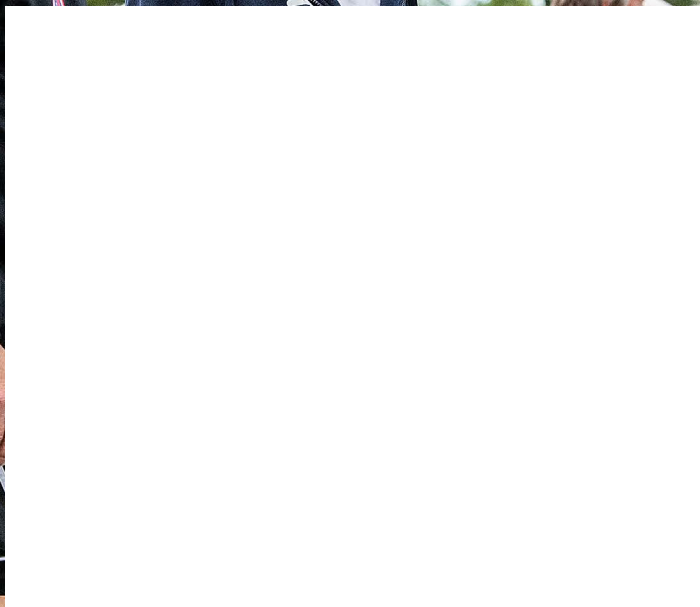
Kontakt din nærmeste klub eller
det lokale DBU kontor og få mere
information om dit lokale hold:

DBU København	tlf. 3927 7144
DBU Sjælland	tlf. 4632 3366
DBU Lolland-Falster	tlf. 5482 6768
DBU Fyn	tlf. 6617 8218
DBU Jylland	tlf. 8939 9999



” FC Prostata handler først og fremmest om fodbold – og så om sygdommen. Fodbold i klubben betyder alt for mit velbefindende og humør: Jeg får rørt mig. Jeg får ondt i alle mine muskler, så jeg kan mærke, at jeg lever. Og jeg har fået gode venner.”

Hans Jakob Helms, 68 år



EN DEL AF
NOGET STØRRE

Med støtte fra

TrygFonden



Komiteen for
Sundhedsoplysning



UCSF