



**Albion in the
Community**
Giving people a chance

Poniżej opisane świadczenia są dostępne bezpłatnie dla wszystkich mieszkańców Brighton i Hove.

Nie daj się rakowi (Speak Up Against Cancer)

Jeżeli masz jakiegokolwiek obawy związane ze swoim zdrowiem, nadszedł czas, aby się nimi podzielić.

Nasi wolontariusze, którzy sami pokonali raka, korzystają z własnych doświadczeń, aby zachęcać innych do rozmowy na temat schorzeń nowotworowych. Uczymy tego, jak rozpoznawać wczesne objawy raka i co robić dalej. Zapewniamy informacje o programach badań przesiewowych państwowej służby zdrowia (NHS), które są dostępne, i mogą pomóc wykryć raka, zanim pojawią się jakiegokolwiek jego objawy czy oznaki.

Możemy podjąć współpracę z każdą osobą, aby zapewnić jej dopasowane do jej potrzeb i pochodzenia kulturowego informacje, które mogą ocalić życie.

- **Wczesna diagnoza raka umożliwia jego wyleczenie, leczenie, kontrolowanie i dalsze życie z nim.**
- **Poświęć czas na poznanie swojego ciała i dowiedz się, na jakie objawy zwrócić uwagę.**
- **Bądź wyczulony na wszelkie zmiany.**
- **Jeżeli zmiana utrzymuje się, udaj się z nią do lekarza.**

Możemy nawiązać dialog z poszczególnymi osobami lub odwiedzić lokalną grupę, firmę czy też wziąć udział w organizowanym wydarzeniu, aby zapewnić bezpłatne szkolenie z zakresu świadomości na temat raka wśród wolontariuszy lub pracowników kluczowych organizacji.

Kontakt: sue.brown@albioninthecommunity.org.uk 01273 878261

Jaśniejsza Perspektywa (Brighter Outlook)

Czy w ciągu ostatnich pięciu lat chorowałeś na raka i mieszkasz w Brighton i Hove? Nasi trenerzy-specjaliści mogą zapewnić Ci bezpłatną pomoc. Aktywność fizyczna podczas choroby i po niej ma pozytywne znaczenie z wielu powodów.

Korzyści aktywności fizycznej to między innymi niższy poziom zmęczenia i poprawa nastroju, a także lepsze wyniki w zakresie leczenia i powrotu do zdrowia. Zalecana aktywność fizyczna może pomóc zmniejszyć ryzyko wystąpienia innych schorzeń, tj. choroba wieńcowa czy cukrzyca.

Dlaczego warto zapisać się do programu Jaśniejsza Perspektywa (Brighter Outlook)?

- Dopasowane do indywidualnych potrzeb wsparcie i plan ćwiczeń przygotowany przez specjalistę ds. rehabilitacji osób z nowotworem.
- Oferujemy pełne wsparcie tłumacza podczas rezerwowania wizyt oraz podczas indywidualnych sesji.
- Bezpieczne i skuteczne ćwiczenia podczas leczenia oraz po jego zakończeniu, w dogodnym dla Ciebie terminie.
- Interesujące i przyjemne zajęcia oraz grupy w towarzystwie osób w podobnej sytuacji.
- Wszystkie konsultacje są bezpłatne; oferujemy też pomoc w zakresie uzyskania dostępu do bezpłatnych lub dofinansowywanych zajęć na terenie miasta, aby pomóc Ci zacząć się ruszać.

Skontaktuj się z zespołem pod numerem 01273 668591 lub wyślij e-mail na adres:
brighteroutlook@albioninthecommunity.org.uk