



# 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.







” Efter jeg er startet i FC Prostata, har jeg flyttet to kg. fedt til muskler. Mine knogler er blevet stærkere og svarer faktisk til en utrænede 25-årige. Det er da en god besked at få.

*Ole Fabricius, 67 år*

## 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 med prostatakræft. 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 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*



KONTAKT EN LOKAL KLUB:

HAR DU SPØRGSMÅL?

Kontakt Rebecca Steeple i DBU på [rest@dbu.dk](mailto:rest@dbu.dk) og 2478 3277  
eller læs mere på [www.dbu.dk/fcprostata](http://www.dbu.dk/fcprostata)



EN DEL AF  
NOGET STØRRE

Med støtte fra

**TrygFonden**



Komiteen for  
Sundhedsoplysning