

MOTIVATION som drivkraft

– når livet slår knuder og sætter begrænsninger



**Spændende foredrag onsdag den
23. November kl. 19 ved Fredens Kirke –
Ryegade 68, 2100 København Ø
Gratis adgang**

3 i 1 fortælling

I **første akt** taler vi om motivation, og om hvordan du kommer i gang efter alvorlig sygdom, livskrise eller hvor motivationen har været en mangelvarer, så du ikke helt har fået bevæge dig så meget som du gerne ville. I **andet og tredje akt** vil de to foredragsholdere **Ditte Friis** og **Morten Henriksen**, fortælle om deres passion for udholdenheds sport.



Ditte er ultracyklist, har haft brystkræft. Hun har blandt andet gennemført RAD (Race Across Denmark), 1600 km i et hug. Ditte har med sin præstation kvalificeret sig til RAAM (Race Across Amerika), et af verdens hårdeste cykelløb - en enkeltstart på 5000 km på tværs af USA på kun 12 dage.

Morten er ultraløber, har haft mandelkræft. Han har blandt andet gennemført Transalpine Run & Marathon Des Sables. Marathon Des Sables er ikke uden grund kaldet Earths toughest footrace, 250 langt løb i Marokkansk Sahara.

Begge vil de fortælle om deres udfordringer med kræft, om deres sport - om motivation, om de sjove, lidt skøre, pinlige samt spændende detaljer fra deres løb.

Kom og få en på oplevelsen og kom hjem med fuld energi og med værktøjer til, at du selv kan begynde din rejse - det behøver dog ikke være ultra.

Moderator for aftenen er **Morten Quist** (fysioterapeut og forsker). **Morten** er bla. medstifter af "Proof of life" "PACT" og "Krop og Kræft" og har i en årrække forsket i betydningen af træning under et behandlingsforløb af kræft.

PACT er arrangør. Pact er en frivillig, uafhængig og velgørende forening, som gør brug af idrætsaktiviteter til at skabe fokus på kræftoverlevelse. Det er hverken en traditionel idrætsforening eller en traditionel patientforening, men en unik kobling.