



Montebellosenteret tilbyr et unikt kursopphold for deg som har eller har hatt kreft og pårørende

«Kreft – en ny hverdag» er grunnleggende livsmestringskurs for alle som har eller har hatt kreft, og pårørende. Her møter du andre i tilnærmet lik situasjon som deg selv.



Overgangen fra behandling til hverdagslivet kan være vanskelig å håndtere. Mange opplever at livet har blitt annerledes enn før, noe som gjør at du kan bli usikker og føle deg alene. Kanskje du opplever mye bekymringer, redusert energinivå, rolleendringer, eller usikkerhet rundt fysisk aktivitet og kosthold. Kurset er for deg som kjenner seg igjen i dette, og ønsker å få til en bedre hverdag.

Livsmestringskurs «Kreft - en ny hverdag»

Hovedmålsettingen er lær å leve med endringer som følge av kreft. Gjennom kunnskapsformidling, erfaringsutveksling, sosiale og fysiske aktiviteter vil du få økt innsikt i hvordan du kan mestre dine utfordringer og reflektere over hva som er mest hensiktsmessig for veien videre.

Deltar sammen med pårørende / nærstående

Pårørende har ofte stor nytte av å snakke med andre pårørende, utveksle erfaringer, og få mer kunnskap om kreft. Dette kan bidra til bedre mestring av egen situasjon og en bedre forståelse for hverandre.

Alle som har eller har hatt kreft kan søke om kursopphold

Opphold og reise betales av det offentlige, gjennom folketrygden, med unntak av en egenandel (kr. 1316,- pr uke for pasienter, og kr. 889,- pr uke for pårørende.) HELFO refunderer for billigste reisemåte i etterkant av kurset.

Ved behov for ytterlig informasjon send e-post til post@montebellosenteret.no eller ring på tlf 62 35 11 00. Søknadsskjema og søknadsveiledning finner du på www.montebellosenteret.no

Kreft - en ny hverdag - Gynekologisk kreft

Kurs 2-25 10. - 17. jan

Kurs 22-25 30. mai - 6. juni

Kurs 26-25 14. - 21. nov

