

«Kreft – en ny hverdag»

Mage-, tarmkreft

11a-26 13. - 19. mars
20-26 15. - 21. mai*
39-26 25. sept - 1. okt
49-26 4. - 10. des.

* Har du (hatt) kreft i spiserør eller magesekk, anbefaler vi å søke dette kurset.



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.

Etter kreftdiagnose og behandling kan overgangen til hverdagslivet være vanskelig å håndtere. Mange sitter igjen med spørsmål, uro og behov for å møte andre i samme situasjon. Et opphold på Montebellosenteret kan gi påfyll og mestringsstrategier for veien videre.

Livsmestringskurs «Kreft – en ny hverdag»

Kurset hjelper deg å finne verktøy for å leve godt – med eller etter sykdom. Gjennom faglige foredrag, gruppesamtaler, fysisk aktivitet og kreative øvelser får du:

- Kunnskap om fysisk- og psykisk helse og mestringsstrategier
- Innsikt i egne reaksjoner, følelser og behov
- Mulighet til å dele erfaringer og oppleve fellesskap
- En pause fra hverdagen – i trygge og vakre omgivelser

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. 1128,- pr uke for pasienter, og kr. 762,- pr uke for pårørende.) HELFO refunderer for billigste reisemåte i etterkant av kurset.

Søknadsskjema og søknadsveiledning finner du på www.montebellosenteret.no. Ta gjerne kontakt ved behov.



Et livsmestringskurs ved Montebellosenteret handler ikke om sykdom – men om livet. Om å styrke deg selv, og finne en ny hverdag.

