



Når livet slår hårdt - udfordring og mestring

Fuglsangcentret, Søndermarksvej 150, 7000 Fredericia d. 26. - 27. oktober 2019

PROGRAM

Fredag den 25. oktober:

Det er muligt at ankomme fredag aften og deltage i socialt samvær, så der ikke er anstrengende transporttid lørdag. Den ekstra overnatning koster 400 kr. pr. person.

Program lørdag 26. oktober:

09.30 - 10.30	Ankomst og indkvartering i enten enkelt- eller dobbeltværelse (inkluderet i prisen) Der serveres kaffe og rundstykker ved ankomst
10.30 - 12.00	Når livet slår hårdt - udfordring og mestring som pårørende til hjernetumorpatient: Oplæg og gruppearbejde for pårørende v. familie- og psykoterapeut, rådgiver ved Kræftens Bekæmpelse i Vejle, Merethe Thorup Livet med en Hjerneturmor - udfordring og mestring Oplæg og gruppearbejde for patienter v. neuropsykolog Henriette Hyldal Kaae, Neuroenhed Nord.
12.00 - 13.00	Frokostbuffet
13.00 - 15.00	Indlæg og gruppearbejde fortsat ved Henriette Hyldal Kaae og Merethe Thorup
15.00 - 16.15	Kaffe + fri snak + evt. walk and talk med mulighed for networking
16.15 - 17.45	Mindfulness som hjælp til mere ro, afstresning og til at leve i nuet. Oplæg og praktiske øvelser ved Linda Pilgaard, tidl. pårørende og Bodyflow instruktør. Hvordan kan mindfulness være en hjælp når man er stresset, har tankemylder eller har uro i kroppen? Der er fundet bevis for, at mindfulness kan give øget livskvalitet, mere energi og at det kan styrke immunforsvaret. Dertil er mindfulness et effektivt værktøj til håndtering af angst, bekymringer og til accept. Linda vil efter et kort oplæg guide os igennem simple øvelser, som det er muligt at overføre til hverdagen hjemme.
17.45 - 19.00	Hvilepause
19.00 -	Middag og socialt samvær med mulighed for at se Cancershow

Program søndag 27. oktober:

08.00 - 09.00	Morgenbuffet
09.00 - 12.00	Støtte til den ramte og familien - efter sundhedsloven, serviceloven og sygedagpengeloven v. socialrådgiver Bente Toth Mouritzen, Vejle Det er tungt lovstof, som Bente er ekspert i at få gjort forståeligt og vedkommende. Bente Toth Mouritzen er uddannet socialrådgiver og har i mange år arbejdet inden for hjerneskadeområdet. Hun har arbejdet på Vejle Sygehus, onkologisk afd., og med senhjerneskadede på Hammel Neurocenter, i Region Midt og i Hjernesagen. Lige nu arbejder hun i palliativt team i Vejle. Bente Toth Mouritzen har undervist på vores seminar hver gang, og er desuden med i HjerneturumorForeningens ekspertpanel.
10.30 - 11.00	Pause og udcheckning af værelserne
11.00 - 12.00	Oplæg og spørgsmål fortsat, hvor det er muligt at tage konkrete eksempler fra forsamlingen op til diskussion.
12.00 - 12.30	Opsamling og farvel v. formand Karen Risgaard, HjerneturumorForeningen. Frokostsandwich - "spise her eller take away".