

Digital cancerrehabilitering 23-27 september

Utbildningen genomförs av Medlefors Folkhögskola i samverkan med CancerRehabFonden.

Upplägg:

Fjärrundervisning via Microsoft teams varje dag mellan 8:30-12:00. Dagarna varvas med föreläsningar, fysisk aktivitet, och gruppsamtal med legitimerad psykoterapeut. Ni kommer att få tillgång till en Padlet som fungerar som en digital anslagstavla där vi kommer att lägga upp material, föreläsningar och olika träningspass.

Måndag

8:30-10:00

Start med incheckning. Välkomna. Praktisk information och genomgång av program och teknik. Presentation av ledare och deltagare. Anneli Nygren.

10:30-12:00

Gruppsamtal med legitimerad psykoterapeut Torbjörn Öberg och introduktion till enskilda samtal som bokas separat.

Tisdag

8:30-10:00

Morgonsamling med reflektion från gårdagen. Medicinsk yoga, Ann-Charlott Pavval. Att förbereda: matta, 2 kuddar, bolster om du har, filt, varma bekväma kläder, tjocksockor, schal eller ögonkudde, skrivbok, penna och vattenflaska.

10:30-12:00

Föreläsning: "Hjärnan, stress och fatigue."
Ann-Helen Höggrud.

Onsdag

8:30- 12:00

Morgonsamling med reflektion från gårdagen. Introduktion till Mindfulness som metod för att hantera stress och oro. Föreläsningen kombineras med olika övningar. Anneli Nygren. Att förbereda: russin, matta och filt.

Torsdag

8:30-11:15

Morgonsamling med reflektion från gårdagen. Föreläsning: "Bästa kosten för hälsan, finns den?"
Ann-Helen Höggrud.

11:15 -12:00

Tabata med Ann-Helen Höggrud. Eget arbete, Padlet. Att förbereda: träningskläder och gymnastikskor, stol, hantel eller fylld petflaska, matta och vattenflaska.

Fredag

8:30-10:00

Morgonsamling med reflektion från gårdagen. Medicinsk yoga, Ann-Charlott Pavval. Att förbereda: matta, 2 kuddar, bolster om du har, filt, varma bekväma kläder, tjocksockor, schal eller ögonkudde, skrivbok, penna och vattenflaska.

10:30-12:00

Gruppsamtal med leg. psykoterapeut Torbjörn Öberg.

12:00-12:15

Utvärdering, summering och samtal kring vad tar jag med mig från veckan.
Linda Carstedt, kurs & projektsamordnare.

Ledare och föreläsare:

Anneli Nygren, Hälso pedagog och yogainstruktör

Ann-Charlott Pavval, Hälso pedagog och yogainstruktör

Ann-Helen Höggrud, Hälso pedagog och gruppträninginstruktör

Torbjörn Öberg, legitimerad psykoterapeut.

Vid frågor:

Kontakta Linda Carstedt,
kurs & projektsamordnare Medlefors
linda.carstedt@medlefors.se

**CANCER
REHAB
FONDEN**



medlefors