



Informasjon om ulike temakurs 2012

På Montebellosenteret hjelper vi deg til å leve hverdagene med kreft på en bedre måte.

Kreft kan snu livet opp ned. Det som tidligere var en selvfølge kan plutselig føles som en utfordring. Montebellosenteret tilbyr opphold for de som har, eller har hatt kreft, alene eller sammen med en pårørende/nærstående. Formålet er å gi hjelp til livsmestring når kreft blir en del av livet. Temakursene er for tidligere og nye kursdeltagere. Ved inntak prioriteres de som har vært på mestringskurs først.

Ernæring og fysisk aktivitet – energibalanse i hverdagen

Varighet 1 eller 2 uker

Foredrag, tilrettelagt fysisk aktivitet og inspirerende økter på Matverksted vil kunne gi påfyll av energi. Faglig veiledning av ernæringsfysiologer, idrettspedagoger, fysioterapeuter og sykepleiere gis individuelt og i grupper.

Kurset er tilrettelagt også for pårørende/nærstående og for de som sliter med utmattelse/fatigue, og egner seg for alle uansett alder, kjønn og fysisk form.

På to ukers kurs får deltagerne større mulighet til å fordype seg i temaer og aktiviteter. Aktivitetene kan prøves ut flere ganger både på egenhånd og sammen med fagpersonell.

Kropp, pust og bevissthet – Medisinsk Qigong

Kurset fokuserer på myke, rolige bevegelser, konsentrasjon, pust og kroppsbevissthet. Gjennom teori og praktisk trening vil du blant annet få innføring i medisinsk Qigong etter Biyun-metoden. Hensikten med å trene Qigong er å bygge opp og styrke din egen livsenergi.

Dette kurset egner seg også godt for de som sliter med utmattelse og fatigue. Ved inntak til trinn 1 prioriteres de som har deltatt på ernæring og fysisk aktivitet tidligere. Til trinn 2 må trinn 1 være gjennomført.

Kursene arrangeres i trinn 1 og trinn 2, begge i samarbeid med fysioterapeut Jette Lang Pedersen.

Kroppen i bevegelse Oppmerksomhetstrening gjennom bevegelse, dans og pust

Ved å invitere kroppen til å slippe til dens naturlige impulser til å bevege seg, vil flyten og strømmen av energi bedres. Dette kurset krever ingen forkunnskap i dans. Det handler ikke om å lære spesielle trinn eller koreografi, men er bevegelser i et fast mønster hvor vi lar kroppen få uttrykke seg. Passer for alle uansett alder, kjønn eller fysisk form. Dette kurset egner seg også godt for de som sliter med utmattelse og fatigue.

Kurset arrangeres i samarbeid med fysioterapeut og Srytmer instruktør Kari Holten.

Skaperglede – Kreative verksteder

På grensen til den store fjellnaturen tar vi del i en kunstnerisk prosess. Det kreves ingen spesielle forutsetninger for å delta!

I løpet av en uke skaper vi et stort tredimensjonalt maleri, et tablå. Vi arbeider frem mot en liten forestilling der alt det vi har skapt monteres sammen og der vi selv stiger inn i maleriet. Gjennom forskjellige verksteder maler vi kulisser, bygger modeller, lager kostymer og masker, vi setter sammen lydbilder av klanger og toner. Temaet for verkstedet er å vise geometriske former i forskjellige forvandlinger og satt i bevegelse. Formene vil belyses innenfra og utenfra. Vi vil bruke skyggeteater, farget lys, musikk og store malerier.

Kurset arrangeres i samarbeid med kunstnerne Øivind Sand og Eimund Sand.





Sommerdager – litteratur og leserglede

Deltagerne gis mulighet for inspirasjon og gode opplevelser. Tema setter fokus på livets muligheter selv om fremtiden kan oppleves uforutsigbar. Det legges til rette for turer på fjellet, i skogen eller til brygga. Inspirasjon gjennom sosialt fellesskap, sang, musikk og litteratur vil kunne bidra til sommerglede og reflektert ettertanke. Det blir anledning til å besøke dikterhjemmene Aulestad og Bjerkebæk.

Litteraturdelen arrangeres i samarbeid med Nansens skolen på Lillehammer. Gjennom forelesninger og samtaler belyses sider ved Henrik Ibsens, Bjørnstjerne Bjørnsons og Sigrid Undsets liv og diktning.

Førjulsdager

Fokus er påfyll og inspirasjon til livet videre, gjennom foredrag, samtaler og sosialt fellesskap. Målet er at deltagerne får inspirasjon og rekreasjon gjennom fellesskap, tid til refleksjon, hyggelig samvær, turer og aktiviteter. Her lager vi julegodt, baker, spikker og lager julepresanger i juleverkstedet. Programmet inneholder blant annet utflukter, velværedag, kanefart, julemarked, kirkekonserter, og andre innslag med førjulspreg.

En del av hverandres liv

Dette kurssets mål er å bidra til at deltagerne tilegner seg økt kunnskap, får innsikt og forståelse for hverandres situasjon. Fokus i dette kurset er hvordan parforholdet og familien skal leve videre med endringer som følge av kreft.

Metodene vil veksles mellom foredrag, øvelser mellom parene, tid til refleksjon og ettertanke. Bruk av samtaler i grupper skal gi muligheter til å dele tanker og erfaringer knyttet til tema. Kursinnhold og gjennomføring er i samarbeid med Berger Hareide og Kjersti Rogne fra barne-, ungdoms-, og familiedirektoratet. Begge har lang og bred erfaring innen fagfeltet, blant annet fra samlivssenteret på Modum.

Eksistensielle tema Pilgrimsvandring i indre og ytre landskap

Kan kreftsykdom være med og åpne for nye perspektiver, og gi livsstyrke? Kurset vil inneholde eksistensielle tema presentert i foredrag og vandring i naturen, med tekster knyttet til skog, fjell og vann. Vandringene er bygd opp omkring pilgrimstradisjonen hvor det handler om undringen underveis. Kursinnhold og gjennomføring er i samarbeid med bispekontoret i Hamar.

Lær å leve med lymfødem

Varighet 2 uker

Kurset er for de som har kreftrelatert lymfødem. Fokus i dette kurset er hvordan leve videre med lymfødem. Det tilrettelegges for en blanding av foredrag, hjelp til selvhjelp, manuell lymfødembehandling, øvelser og fysisk aktivitet. Deltagerne lærer å bandasjere og forebygge lymfødem.

Samlivspartnere inviteres med mot slutten av den andre kursuken. Et faglig program med tema kommunikasjon og samliv blir tilrettelagt for par.

Fysioterapeuter med spesialkompetanse i lymfødembehandling er kurspersonell.

For de som har vært på dette kurset tilbys også behandlingkurs parallelt med andre kurs utover året.

Generelt om alle temakursene

Oppholdet gir også gode muligheter til fritid og avkobling. Senteret har varmtvannsbasseng, badstuer og treningsarealer ute og inne. Det er turstier og løypenett med skog og fjell i umiddelbar nærhet. Montebellosenteret har egen brygge med badebasseng, båt og kanoer. Det sosiale fellesskapet er verdifullt og en viktig del av kursene.

Brosjyren «Kursopphold 2012» har spesifikk informasjon om kursdatoene og varigheten på temakursene.

