



Inspirasjons- og rekreasjonskurs

Kurs 24 16. - 25. juni Sommerdager
Kurs 49 11. - 21. desember Førjulsdager

Lymfødembehandlingskurs

Kurs 1 9. - 22. januar
Kurs 39 2. - 15. oktober

Familiekurs med barn 0-18 år

Kurs 6 13. - 19. februar Kreftsyrke foreldre
Kurs 8 27. februar - 5. mars Kreftsyrke barn
Kurs 25 26. juni -2. juli Kreftsyrke foreldre
Kurs 31 7. - 13. august Foreldre død
Kurs 38 25. september - 1. oktober Kreftsyrke barn

Påsekurs for unge voksne og barnefamilier

Kurs 12 26. - 31. mars

Alle mennesker som har gjennomgått kreftsyrkdom kan få opphold ved Montebello-Senteret, alene eller sammen med en nær pårørende, eller familien på familiekurs.

Opphold og reise betales av det offentlige, med unntak av en mindre egenandel. Din egen fastlege eller et sykehus må sende søknad direkte til Montebello-Senteret.

SØKNADSSKJEMA OG INFORMASJON

Hjelp med søknaden og til å velge kurs, får du hos oss på tlf 62 35 11 00, på www.montebello-senteret.no, hos Kreftforeningen eller på sykehuset.

«På Montebello får jeg være med hele meg, ikke bare med sykdommen. Jeg får inspirasjon og energi.»

Sitat fra kursdeltager

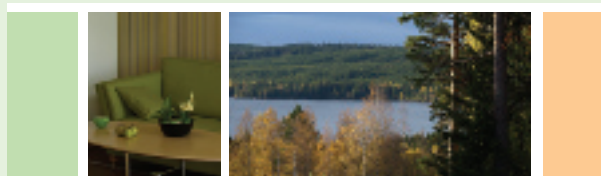
Montebello-Senteret er et landsdekkende kurs- og rehabiliteringssenter for de som har, eller har hatt kreft, og deres pårørende/nærstående. Montebello-Senteret er en stiftelse med faglig forankring i Radiumhospitalet og et nært samarbeid med Kreftforeningen.

Den bærende idé for Montebello-Senteret, er at kreftsyrkdom handler om noe mer enn en fysisk lidelse. Det handler om livet i sin alminnelighet, om eksistensielle, psykiske og sosiale behov.

Hovedmålsettingen er at kursdeltagerne henter frem nye krefter, slik at de blir best mulig rustet til livet videre.

Hovedhuset er en herskkelig trebygning fra 1898. Etter ombygging i 2009 fremstår senteret mer moderne og med delikate rom og flotte fellesareal både ute og inne med gode muligheter for aktivitet og hvile.

Senteret ligger i Mesnali ved Lillehammer, og har gode muligheter for friluftsliv. Den 300 mål store naturtomta strekker seg ned til vannet Sør-Mesna, hvor senteret har egen brygge, badeplass, båthus, robåter, seilbåter og kanoer. Området har også et godt utbygd sti- og løypenett som strekker seg helt opp til Sjusjøen og fjellområdene. Senteret grenser til et nytt og moderne alpinanlegg.



Kunnskap - Erfaringsutveksling - Rekreasjon - Veien videre



Montebello-Senteret
Kurstedvegen 5, 2610 Mesnali
Telefon 62 35 11 00 – Telefaks 62 35 11 99
E-post: post@montebello-senteret.no
www.montebello-senteret.no



RIKSHOSPITALET
Radiumhospitalet

www.dialecta.no



Montebello-Senteret



Når du må gjennom en kritisk fase i livet, går vi på Montebello-Senteret veien videre sammen med deg.

Montebello-Senteret er et landsdekkende kurssenter for kreftpasienter og deres nærmeste.



KURSPLAN 2010

Kursinformasjon:

Mestringskurs - for diagnosegrupper

Målgruppe er alle som har eller har hatt kreft, med eller uten pårørende/nærstående. Temaer er tilpasset diagnose, og handler om kreftsykdommen, fysisk aktivitet, psykiske reaksjoner, ernæring og om sosiale støtteordninger. Gruppesamtaler og sosialt samvær gir rom for erfaringsutveksling og refleksjon.

Temakurs

Målgruppe er alle som har eller har hatt kreft, med eller uten pårørende/nærstående. Kursene omhandler tema som samliv, ernæring, fysisk aktivitet, eksistensielle utfordringer, litteratur og leseglede, kroppsbevissthet og bevegelsesglede. Gruppesamtaler vil ha som mål å dele tanker og erfaringer knyttet til gitte tema.

Inspirasjons- og rekreasjonskurs

Kursene vil ha et roligere tempo enn andre kurs, og skal gi rom for mer tid til rekreasjon og hvile. Gode dager i rolige omgivelser, hvor tema skal gi inspirasjon og livsmot videre.

Familiekurs

Målgruppe er hele familien, med fokus på barns reaksjoner og behov. Kurset veksler mellom faglig program, aktivitet og fritid. Det er alderstilpassede samtalegrupper for barn fra skolealder, og samtalegrupper for foreldre. Målsettingen er å styrke familiens selvfølelse, samspill og mestringsstrategier.

Lymfødembehandlingskurs

Målgruppe er alle som har kreftrelatert lymfødem. Innholdet i kurset er en blanding av foredrag, hjelp til selvhjelp, manuell lymfødembehandling og øvelser. Deltagerne lærer å bandasjere seg selv og hvordan de kan forebygge videreutvikling av lymfødem.



Mestringskurs for diagnosegrupper

Carcinoid/Nevroendokrin kreft

Kurs 16a 24. - 30. april

Gynekologisk kreft

Kurs 14 10. - 16. april

Kurs 43b 30. oktober - 5. november

Lymfom, myelomatose, leukemi, sarkom, testis

Kurs 32a 14. - 20. august

Myelomatose, lymfomer, leukemier

Kurs 32b 14. - 20. august

Sarkomer

Prostatakreft

Kurs 9 6. - 12. mars

Kurs 30 31. juli - 6. august

Kurs 46 20. - 26. november

Brystkreft

Kurs 7 20. - 26. februar u/55år

Kurs 11 20. - 26. mars o/55år

Kurs 19 15. - 21. mai o/55år

Kurs 21 29. mai - 4. juni u/55år

Kurs 35 4. - 10. september (alle aldre)

Kurs 45 13. - 19. november u/55år

Kurs 48 4. - 10. desember o/55år

Lungekreft

Kurs 4b 30. januar - 5. februar

Kurs 18a 8. - 14. mai

Kurs 33b 21. - 27. august

Tarmkreft

Kurs 15 17. - 23. april

Kurs 37 18. - 24. september

Øre-, nese-, halskreft

Kurs 16b 24. - 30. april

Kurs 44a 6. - 12. november



Forskjellige kreftdiagnoser

Kurs 4a 30. januar - 5. februar

Kurs 18b 8. - 14. mai

Kurs 33a 21. - 27. august

Kurs 44b 6. - 12. november

Temakurs

Ernæring og fysisk aktivitet - Kom i gang

Kurs 3 23. - 29. januar

Kurs 10 13. - 19. mars

Kurs 17 1. - 7. mai

Kurs 34 28. august - 3. september

Kurs 41 16. - 22. oktober

Kurs 47 27. november - 3. desember

U-Go! Idrettsuka (15-35 år)

Kurs 4c 30. januar - 5. februar

Kurs 29b 24. - 30. juli

En del av hverandres liv. Kun par.

Kurs 5a 6. - 12. februar

Kurs 42b 23. - 29. oktober

Kropp, pust og bevissthet

Kurs 5b 6. - 12. februar

Litteratur og leseglede

Kurs 29a 24. - 30. juli

Eksistensielle tema.

Pilegrimsvandring i indre og ytre landskap.

Kurs 36 11. - 17. september

Temaweekend med UG

Kurs 42a 23. - 25. oktober

Skaperglede - Kreative verksteder

Kurs 44c 6. - 12. november