



Gylne øyeblikk - ta valg for egen helse

kurs 23b-23 9. - 16. juni

Temakurs

Et inspirasjonskurs med fotografering som verktøy for økt livsmestring

Dette er et kurs hvor kreftdiagnose ikke er i fokus. Du skal rette fokus mot dine kreative sider, og erfare at kreative prosesser kan være gode mestringsverktøy for å gjøre gode valg videre i livet. Du kan søke alene, eller med en pårørende. Pårørende deltar i kurset på lik linje med den som har/har hatt kreftdiagnose.

«Gylne øyeblikk – valg for egen helse» er et inspirasjonskurs der fotografering blir brukt som et verktøy for å bidra til økt livsmestring.

Målet med kurset er at du blir mer bevisst på å ta gode valg for bedre livsmestring. Gjennom foredrag, fotografering, kan du bli mer bevisst på tilstedeværelsen, handlekraften, din vurderingsevne, endringsviljen din og hvordan du kan forbedre livskvaliteten din. Vi bruker uteområdet for å hente inspirasjon og kunnskap, så en må påberegne å være en del ute, og kunne gå rolig på stier. Kurset arrangeres i samarbeid med lege og fotograf Torkil Færø, som har jobbet med helse og fotografi i over 25 år. Det kreves ingen spesielle ferdigheter eller kunnskaper for å kunne delta, men du må ha med deg telefon med kamera eller eget fotoapparat.

Kurset vil veksle mellom kunnskapsformidling, ulike oppgaver for eget arbeid, inspirasjonsgrupper og presentasjon av eget arbeidet på slutten av kurset.

Kontaktinformasjon

Ta gjerne kontakt om du ønsker mer informasjon.

Send e-post til post@montebello-senteret.no eller ring på tlf 62 35 11 00.

Søknadsskjema finner du på www.montebellosenteret.no. Søknaden sendes direkte til Montebellosenteret.



Torkil Færø



Montebellosenteret er en nasjonal helseinstitusjon som har sitt faglige utgangspunkt i Radiumhospitalet og er organisert som en selvstendig non-profit stiftelse. Senteret ligger i flotte omgivelser like ovenfor Lillehammer, og framstår med god hotellstandard uten institusjonspreg.


MONTEBELLO
Nytt perspektiv på livet