

KURSOPPHOLD 2023



MONTEBELLO SENTERET

Lær å leve med endringer som følge av kreft



Kursopphold for kreftrammede og pårørende

Montebellosenteret tilbyr
et unikt kursopphold for deg
som har eller har hatt kreft
og for pårørende

Sunne og gode matopplevelser

Våre kokker legger til rette for å gi deg sunne og gode matopplevelser. Det gis mulighet for samtale med vår klinisk ernæringsfysiolog.



Erfaringsutveksling og gode møter med andre i tilnærmet lik situasjon

Gode fritidsmuligheter

Et opphold på Montebellosenteret gir gode muligheter for aktivitet, fritid og avkobling. Vi har svømmebasseng, badstue og treningsarealer ute og inne. Det er turstier og løypenett med skog og fjell i umiddelbar nærhet.

Kvalifisert helsepersonell

Kursene ledes av godt kvalifisert helsepersonell som er fast ansatt ved senteret. Spesialister på ulike fagfelt er viktige bidragsyttere i spesifikke kurs.





Alt ligger til
rette for å gi deg
gode opplevelser
og et pusterom
fra hverdagen

Møte andre i samme situasjon og lære å leve med endringer som følge av kreft

Montebellosenteret er en nasjonal helseinstitusjon, som arrangerer livsmestringskurs for de som har eller har hatt kreft og deres pårørende. Du møter andre som er i tilnærmet lik situasjon som deg selv. På et kursopphold, som varer en uke, opplever du fellesskap, deler erfaringer og får faglig kunnskap. Du får et pusterom fra hverdagen for å se på mulighetene i livet videre.

Pårørende deltar i kurs på samme måte som kreftrammede

Alle kurs kan søkes sammen med en pårørende. Det kan være din samlivspartner, et familiemedlem, eller en nær venn. Pårørende har ofte stor nytte av å snakke med andre pårørende, utveksle erfaringer, og få mer kunnskap om kreft. Dette kan bidra til bedre mestring av egen situasjon og en bedre forståelse for hverandre.

Hvem kan søke om opphold?

Alle som har eller har hatt kreft kan søke om opphold. Diagnosetidspunkt kan være alt fra noen måneder siden til flere år tilbake. Montebellosenteret er et lavterskeltilbud, og søknad sendes direkte til oss. **Du finner informasjon om hvordan du søker på baksiden av brosjyren.**



**Møt andre
som er i tilnærmet
lik situasjon
som deg**

TRINN 1

Diagnosespesifikke livsmestringskurs «Kreft – hva nå?»

En kreftdiagnose kan snu livet opp ned. Behandlingen er ofte intensiv og kan også være langvarig. Når du skal tilbake til hverdagen, er muligheten stor for at du sitter igjen med mange ubesvarte spørsmål.

Kurset «Kreft – hva nå?» kan hjelpe deg med å lære å leve med endringer som følge av kreft. Kurset er delt inn etter diagnose og du møter andre som er i tilnærmet lik situasjon som deg selv.

På kurset møter du fagpersoner med kompetanse innenfor seneffekter, psykososial mestring, fysisk aktivitet og kosthold. Du vil få innsikt i hvordan du kan mestre dine utfordringer, og hva som kan være hensiktsmessig for veien videre.

Pårørende deltar i kurset på lik linje med den som har/har hatt kreft, og får mulighet til å dele erfaringer med andre pårørende i egne grupper.

Fine omgivelser, både inne og ute, et sunt og godt kjøkken og delikate overnattingsrom skaper til sammen en varm atmosfære for å gi dere et pusterom fra hverdagen og gode opplevelser.

Datoer for diagnosespesifikke livsmestringskurs 2023

Alle krefttyper

Kursene blir tilrettelagt for deltakere hvor det ikke finnes egne diagnosespesifikke kurs.

6b-23 10.02–17.02

23a-23 09.06–16.06

36a-23 08.09–15.09

47a-23 24.11–01.12

Blod- og beinmargskreft

4a-23 27.01–03.02

43a-23 27.10–03.11

Brystkreft

1-23 06.01–13.01

7-23 17.02–24.02

18-23 05.05–12.05

22-23 02.06–09.06

32-23 11.08–18.08

41-23 13.10–20.10

44a-23 03.11–10.11

49-23 08.12–15.12

Gynekologisk kreft

3-23 20.01–27.01

20a-23 19.05–26.05

38a-23 22.09–29.09

Hjernesvulst

5a-23 03.02–10.02

39a-23 29.09–06.10

Hud- og føflekkreft

17b-23 28.04–05.05

Lungekreft

24a-23 16.06–23.06

Lymfekreft

4b-23 27.01–03.02

43b-23 27.10–03.11

Mage- og tarmkreft

6a-23 10.02–17.02

26a-23 30.06–07.07

37a-23 15.09–22.09

Nevroendokrin kreft

9a-23 03.03–10.03

Prostatakreft

17a-23 28.04–05.05

35a-23 01.09–08.09

48a-23 01.12–08.12

Øre-, nese- og halskreft

24b-23 16.06–23.06



Du finner informasjon om hvordan du søker på baksiden av brosjyren.



FAMILIEKURS

Barn som pårørende

Familiekurs er for barnefamilier med barn i alderen 0–18 år. Familien bør ha minst ett barn i skolealder.

Familiene får hjelp og veiledning til å få en bedre forståelse for hverandre, styrke mestring og samspill. På denne måte blir alle i familien bedre tilpasset til den situasjonen de er i. Barnas behov, mestring og støtte fra andre barn og unge i samme situasjon har stort fokus. Innholdet veksler mellom faglig program, tilrettelagte aktiviteter og fritid. Kursene arrangeres i samarbeid med Klinikk for Krisepsykologi ved klinisk psykolog Marianne Straume.

Familiekurs 2023

Mor eller far kreftsyk

8-23	24.02–03.03
31-23	04.08–11.08

Mor eller far død av kreft

25-23	23.06–30.06
-------	-------------

Barn med kreftsykdom

40-23	06.10–13.10
-------	-------------

TRINN 2

Temakurs

Temakurs er først og fremst for deg som tidligere har deltatt på «Kreft – hva nå?» kurs. For å mestre hverdagen etter kreftsykdom på en bedre måte, ønsker du mer kunnskap om et spesifikt tema.

Vi tilbyr et bredt utvalg av temakurs. Fokus i kursene er på hvordan du kan mestre utfordringer videre i livet enten på det fysiske, psykiske, sosiale eller eksistensielle plan. Alle tema blir faglig godt utdypet i en helhetlig prosess. Deltakerne har ulike diagnoser, men felles interesse i tema.



Temakurs 2023

Energibalanse – med fysisk aktivitet og ernæring*

2-23	13.01–20.01
10a-23	10.03–24.03**
15-23	14.04–21.04
33-23	18.08–01.09**
46-23	17.11–24.11

OPPFØLGINGSKURS:**Min aktive hverdag**

20b-23	19.05–26.05
42b-23	20.10–27.10

En del av hverandres liv – parkurs

5b-23	03.02–10.02
47b-23	24.11–01.12

Selvilde, kropp og seksualitet

12a-23	26.03–31.03
35b-23	01.09–08.09

Lær å leve med lymfødem*

16b-23	21.04–28.04
45a-23	10.11–17.11

OPPFØLGINGSKURS:**Lymfødem i hverdagen**

10b-23	10.03–24.03**
38b-23	22.09–06.10**

Det er nå du lever

21a-23	26.05–02.06
42a-23	20.10–27.10

Påskedager på Montebello for unge voksne og barnefamilier

13-23	31.03–05.04
-------	-------------

Minnene ser deg

21b-23	26.05–02.06
--------	-------------

Aktiv i friluft

36b-23	08.09–15.09
--------	-------------

Tankens kraft

9b-23	03.03–10.03
45b-23	10.11–17.11

Ung Kreft**– sommeraktivitetsuka**

26b-23	30.06–07.07
--------	-------------

Gylne øyeblikk**– ta valg for egen helse**

23b-23	09.06–16.06
--------	-------------

Pilegrimsvandring i indre og ytre landskap

37b-23	15.09–22.09
--------	-------------

Skaperglede**– kreative verksteder**

44b-23	03.11–10.11
--------	-------------

Oppmerksomt nærvær

48b-23	01.12–08.12
--------	-------------

Førjulsdager

50-23	15.12–21.12
-------	-------------

* Disse kursene har oppfølgingskurs.

** To ukers kurs.

Hvem kan søke om kursopphold?

Alle voksne som har eller har hatt kreft kan søke om opphold.*

Diagnosetidspunkt kan være alt fra noen måneder siden til flere år tilbake.

Du har mulighet til å søke på flere kurs. Opphold kan søkes alene eller sammen med en nær pårørende.

Hvordan søke?

1. Du fyller ut en digital egensøknad på vår nettside.
2. Fastlege eller sykehuslege sender oss legeerklæring pr. post.
3. Søker du om opphold sammen med en pårørende, må legen også dokumentere dette.

Skjemaer og søknadsveiledning finner du på www.montebellosenteret.no

Vi trenger komplette søknader til hovedinntak, som er fem uker før kursstart.

Hva koster det?

Opphold og reise betales av det offentlige, gjennom folketrygden, med unntak av en egenandel** (kr 1.232,- pr uke for pasienter og kr 826,- pr uke for pårørende). HELFO refunderer for billigste reisemåte i etterkant av kurset.

* «Ung Kreft – Sommeraktivitetsuka» kan også søkes av ungdom mellom 15–18 år og «Familiekurs – Barn med kreftsykdom» er for familier med barn i alder 0–18 år.

** En liten endring i egenandel vil komme i løpet av 2023.

Kurstedvegen 5, 2610 Mesnali
Telefon 62 35 11 00
post@montebello-senteret.no
www.montebellosenteret.no



/montebellosenteret



@montebellosenteret

SAMARBEIDSPARTNERE



KREFTFORENINGEN



Oslo
universitetssykehus



RADIUM
HOSPITALET
LEGATER



Klinikk for
krisepsykologi



Barnekreft
foreningen

ungkreft



HØGSKOLEN
i INNLANDET