

MONTEBELLO

Senteret for livsmestring med kreft

Unikt kursopphold med fokus på livsmestring for deg
som har eller har hatt kreft og pårørende

Søk
kursopphold
for 2024



Gode fritidsmuligheter

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

Møte andre som forstår

Erfaringsutveksling og gode møter med andre i tilnærmet lik situasjon.



Kursene ledes av godt kvalifisert helsepersonell

som er fast ansatt ved senteret. Vi samarbeider med spesialister på ulike fagfelt som er viktige bidragsytere i spesifikke kurs.





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

Møt andre i samme situasjon og lær å leve med endringer som følge av kreft

Ved Montebellosenteret møter du andre i samme situasjon, og du får et pusterom fra hverdagen for å se på mulighetene i livet videre.

Montebellosenteret er en nasjonal helseinstitusjon, som arrangerer livsmestringskurs for de som har eller har hatt kreft og deres pårørende. På kurset møter du 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.

Pårørende deltar i kurs på samme måte som den som har eller har hatt kreft

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. Diagnostidspunkt kan være alt fra noen måneder siden til flere år tilbake. Montebellosenteret er et lavterskeltilbud, og søknad sendes direkte til oss. Opphold og reise dekkes av HELFO. Du finner informasjon om hvordan du søker på baksiden av brosjyren.



Møt andre
som er i tilnærmet
lik situasjon
som deg

Diagnosespesifikke livsmestringskurs «Kreft – hva nå?»

En kreftsykdom kan snu fullstendig opp ned på livet. Vårt grunnleggende kurs «Kreft – hva nå?» kan hjelpe deg med å lære å leve med endringer som følge av kreft. Kurset er delt inn etter kreftdiagnose og du møter andre som er i tilnærmet lik situasjon som deg selv.



Skann
for mer info

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 kreftdiagnose, 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 en varm atmosfære for å gi dere gode opplevelser og et pusterom fra hverdagen.

Datoer for diagnosespesifikke livsmestringskurs 2024

Alle krefttyper*

4a-24	26. jan-02. feb
24a-24	14.-21. juni
36a-24	06.-13. september
46a-24	15.-22. november

Blod- og beinmargskreft

5a-24	02.-09. februar
33a-24	16.-23. august
47a-24	22.-29. november

Brystkreft

1-24	05.-12. januar
7-24	16.-23. februar
18-24	03.-10. mai
23-24	07.-14. juni
32-24	09.-16. august
38-24	20.-27. september
43-24	25. okt-01. nov
50-24	13.-20. desember

Gynekologisk kreft

2-24	12.-19. januar
22-24	31. mai-07. juni
44a-24	01.-08. november

Hjernesvulst

19b-24	10.-16. mai
37a-24	13.-20. september

Lungekreft

11a-24	15.-22. mars
42a-24	18.-25. oktober

Lymfekreft

5b-24	02.-09. februar
33b-24	16.-23. august
47b-24	22.-29. november

Mage- og tarmkreft

6-24	09.-16. februar
17-24	26. april-03. mai
41a-24	11.-18. oktober
48a-24	29. nov-06. des

Nevroendokrin kreft

10a-24	08.-15. mars
--------	--------------

Prostatakreft

9a-24	01.-08. mars
21-24	24.-31. mai
49a-24	06.-13. desember

Øre-, nese- og halskreft

11b-24	15.-22. mars
42b-24	18.-25. oktober



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



Temakurs

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



Skann
for mer info

Vi tilbyr et bredt utvalg av temakurs. I kursene er det fokus 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 gjennom kursuken. Deltakerne har ulike diagnoser, men felles interesse i tema.

* Hvis det er fem år eller mer siden du fikk din kreftdiagnose, kan det være aktuelt å søke direkte på temakurs.

Temakurs 2024

Sunnere hverdag*

3–24	19.–26. januar
16–24	19.–26. april
24b–24	14.–21. juni
34a–24	23.–30. august
41b–24	11.–18. oktober
46b–24	15.–22. november

Selvbylde, kropp og seksualitet

4b–24	26.jan–02. feb
-------	----------------

Oppmerksomt nærvær

9b–24	01.–08. mars
-------	--------------

Lær å leve med lymfødem

10b–24	08.–15. mars
34b–24	23.–30. august

Lymfødem i hverdagen**

14–24	07.–19. april
44b–24	01.–15. november

** To ukers oppfølgingskurs etter «Lær å leve med lymfødem»

Påskedager på Montebello for unge voksne og barnefamilier

12–24	22.–27. mars
-------	--------------

En del av hverandres liv – parkurs

15a–24	12.–19. april
36b–24	06.–13. september

Det er nå du lever

19a–24	10.–16. mai
35a–24	30. aug–06. sept

Tankens kraft

26a–24	28. juni–05. juli
48b–24	29. nov–06. des

Ung Kreft – sommeraktivitetsuka

26b–24	28. juni–05. juli
--------	-------------------

Gylne øyeblikk – ta valg for egen helse

35b–24	30. aug–06. sept
--------	------------------

Pilegrimsvandring i indre og ytre landskap

37b–24	13.–20. september
--------	-------------------

Skaperglede – kreative verksteder

49b–24	06.–13. desember
--------	------------------

* Tidligere «Energibalanse i hverdagen – med fysisk aktivitet og ernæring»



Familiekurs – barn som pårørende

Familiekurs er for familier med barn i alderen 0–18 år. Familier hvor barnas hverdag er preget av situasjonen i familien, blir prioritert. Familien bør ha minst ett barn i skolealder.



Skann
for mer info

Familiene får hjelp og veiledning til bedre forståelse, mestring og samspill i familien. Barn som møter andre barn i samme situasjon, opplever det ofte som en stor lettelse og det blir lettere for de å åpne seg. Barna blir tryggere på seg selv, og får større forståelse om egne og foreldrenes reaksjoner. Innholdet veksler mellom faglig program, tilrettelagte aktiviteter og fritid. Kursene arrangeres i samarbeid med Klinikk for Krisepsykologi ved klinisk psykolog Marianne Straume.



Familiekurs 2024

Mor eller far kreftsyk

8–24 23. feb–01. mars

31–24 02.–09. august

Mor eller far død av kreft

25–24 21.–28. juni

Barn med kreftsykdom

40–24 04.–11. oktober

Hvem kan søke om kursopphold?

Alle voksne* som har eller har hatt kreft kan søke om opphold ved Montebellosenteret. Diagnosetidspunkt kan være alt fra noen måneder siden til flere år tilbake. Det er ingen grense for hvor lenge siden du har hatt kreftdiagnosen din. Opphold kan søkes alene eller sammen med en nær pårørende.



Skann
for mer info

Hvordan søke?

1. Du fyller ut et digitalt søknadsskjema på vår nettside.
2. Fastlege eller sykehuslege sender oss legeerklæring pr. post.
3. Hvis du søker 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. 1267,- pr uke for pasienter, og kr. 854,- 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 2024.



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

  @montebellosenteret

SAMARBEIDSPARTNERE

