

# I GANG IGEN KURSUSPROGRAM

## 20. april

09.00 – 12.00

Kaffe, velkomst og præsentation

12.00 – 14.00

Frokost og indkvartering

14.00 – 16.00

Ændrede livsvilkår og identitet. Oplæg og øvelser v/socialrådgiver Bibi Kasten og psykolog Birgit Myrup Munk.

16.00 – 17.30

De 5 rytmer. Workout for krop og sjæl v/Annette Uhlmann

18.00 – 19.00

Middag

19.00 – 22.00

Socialt samvær/svømning, fitness/sauna. Kaffe og te

## 21. april

09.00 – 12.00

Oplæg og øvelser v/socialrådgiver Bibi Kasten og psykolog Birgit Myrup Munk.

12.00 – 13.00

Frokost

13.00 – 14.15

De 5 rytmer

14.15 – 14.30

Kaffe/te pause

14.30 – 16.30

Gåtur

17.00 – 18.00

Film (I gang igen efter kræft)

18.00 – 19.00

Middag

19.00 – 22.00

Underholdning

## 22. april

09.00 – 10.30

Mestring og ressourcer.

Oplæg og øvelser v/socialrådgiver Bibi Kasten og psykolog Birgit Myrup Munk.

10.30 – 11.30

Gåtur

12.00 – 13.00

Frokost

13.00 – 15.00

Oplæg om behandling, bivirkninger og senfølger v/læge Mogens Munch

15.00 – 15.15

Handleplan og kaffe/te pause

15.15 – 16.30

De 5 rytmer

16.30 – 17.00

På gensyn!

## Praktiske oplysninger

3 dages kurset er et internatkursus. Medbring løstsiddende tøj, vandresko og evt. badetøj.

**Kursussted:** Hotel Scandic, Udgårdsvej 2, 8600 Silkeborg, tlf. 8680 3533

# I GANG IGEN PROGRAM OPFØLGNING

**30. april**

10.00 – 15.00

## **Opfølgning**

Tilbud om individuelle samtaler. Herunder mulighed for opsamling på handleplan v/Bibi Kasten og Birgit Myrup Munk.

**02. maj**

## **Tema: Familien**

Oplæg om at være pårørende til en kræftpatient samt børns reaktioner. Dagen hvor pårørende er velkomne!

**07. maj**

10.00 – 12.00

## **Kost og kræft samt alternativ rådgivning**

Kost og kræft v/kostvejleder Lone Hedegaard

13.00 – 15.00

Alternativ rådgivning v/Anne Grethe Christensen, BUEN

**28. maj**

10.00 – 12.00

## **Tilbage til arbejdsmarkedet**

Fokus på lovgivningsmæssige muligheder v/beskæftigelseskonsulent Pia Monrad Christensen fra Silkeborg Kommune.

13.00 – 15.00

Hvordan kan arbejdspladsen rumme og modtage en tidligere kræftpatient v/Bibi Kasten og Birgit Myrup Munk. Her er der mulighed for at tage en arbejdskollega/leder med.

**04. juni**

10.00 – 12.30

## **Kræft og seksualitet**

Oplæg omkring seksualitet

13.00 – 14.30

De 5 rytmer v/Anette Uhlmann

14.30 – 17.00

Mulighed for individuelle samtaler

**11. juni**

10.00 – 10.45

## **Opsamling/evaluering**

Netværksdannelse v/selvhjælpsgrupper i Silkeborg med deltagelse af en kursist fra et tidligere kursus

11.00 – 12.00

Evaluering og farvel.

12.00 – 13.00

Fælles frokost

## **Opfølgningsdagene foregår:**

Medborgerhuset, Søvej 3, 8600 Silkeborg

## **Familiedagen foregår:**

Lunden, Vestergade 74, 8600 Silkeborg

Der kan forekomme små ændringer i programmet!

## **I Gang Igen er et samarbejde mellem:**



**Silkeborg**  
K o m m u n e



**Kræftens Bekæmpelse**