

Nyhet på
Mälargården

CTRF



CTRF – Cancer- och Trafikskadades Riksförbund – startades 1978 av två män som drabbats av en trafikskada respektive cancer. När de var medicinskt färdigvårdade behövde de mer stöd för att komma tillbaka till vardagen än vad sjukvården kunde erbjuda. De startade då

CTRF med syftet att hjälpa människor på väg tillbaka.

Idag stödjer CTRF flera rehabiliteringsprogram över hela Sverige som ser till hela människan. Vi har sedan starten hjälpt mer än hundratusen personer. Vi är nu glada att vara med och stödja Mitt-i-Livet-veckor på Mälargården Rehab Center. Till dessa veckor kan du ansöka om bidrag hos oss.

CTRF är en non-profit-organisation och är beroende av insamlingar och donationer för att kunna fortsätta hjälpa fler som drabbas av cancer eller trafikskada. Alla är välkomna att hjälpa oss att hjälpa. För mer information, kontakta

oss på telefon

08-522 001 00, eller

gå in på vår hemsida,

www.ctrf.se.



MOW Hälsa

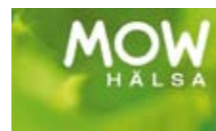


Mitt-i-Livet-veckorna har funnits sedan 2005 och vi är nu glada att kunna erbjuda dem i samarbete med Mälargården Rehab Center och CTRF.

Under en vecka får du hjälp att titta på din situation med fokus på hälsa och att ta hand om dig själv. De pusselbitar som

vi tittar på är matvanor, rörelsevanor, vila, sömn, relationer och gemenskap samt hur det ser ut i din tillvaro. Vad vill du behålla, vad behöver du förändra? Veckan sår frön, men framför allt är det en möjlighet att ladda batterierna.

Vår affärsidé är professionellt livsstöd. Det kan handla om terapi för att hitta nya vägar och komma igång efter perioder av svårigheter, kris eller sjukdom. Det kan också handla om coaching i samband med utmaningar på jobbet. Vi arbetar individuellt, med grupper och som konsulter inom hälsa och kommunikation.



Mälargården Rehab Center



Stiftelsen Mälargården Rehab Center startade sin verksamhet 1971 och har tagit emot tusentals människor för rehabilitering. Nu är vi glada att också kunna välkomna nya grupper – bland annat kvinnor efter bröstcancerbehandling till Mitt-i-Livet-veckor.

Mälargården lagar traditionell husmanskost men under senare år har också det nya köket gjort sitt intåg. Det har resulterat ibland annat GI-veckor och i köket finns en engagerad och kunnig kökschef. Maten serveras i den lugna och

vackra matsalen där det också finns öppen spis som vi eldar i på höst- och vinterkvällar. Utanför matsalen finns en stor altan som vetter mot Mälaren, därav namnet Mälargården.

Från Stockholm tar det ca 40 minuter med bil, till Uppsala ungefär lika länge. Lokalerna är skräddarsydda för verksamheten och är naturskönt belägna med skogen bakom husknuten. Här finns gym, gymnastiklokaler, hobbylokaler, varmvattenbassäng, massagestol och fina gästrum med dusch/wc på rummet.

Vill du veta mer om Mitt-i-Livet-veckorna på Mälargården?

Hör av dig till Suzanne Bergman på telefon 08-5949 3630 eller suzanne.bergman@malargarden.se



Mälargården, Box 46, 193 21 SIGTUNA. Besöksadress: Hertigvägen 5
Tfn 08-5949 3630. Fax 08-592 518 22. www.malargarden.se

Mitt-i-Livet-veckor[®]

på Mälargården

Kom igång efter bröstcancerbehandling.
Rehabilitering i grupp under en vecka.



En vecka för bröstcancerpatienter som ska tillbaka till vardagslivet.

Att diagnosticeras med en svår sjukdom kan vara en omtumlande upplevelse. När behandlingsperioden är färdig vill du komma igång med ditt vanliga liv så fort som möjligt. Om kroppen inte fungerar som den gjorde tidigare väcks nya tankar, vad är det här? Varför orkar jag inte, varför har jag ingen inspiration? Du har ingen aning vilken hjälp du behöver för du vet inte riktigt vad det är du saknar, när allt borde vara bra.

För frisk för sjukvården, för svag för arbetslivet, inte mycket energi i varken kropp eller själ brukar beskriva känslan efter avslutad behandlingsperiod ganska väl. Att träffa andra i liknande situation är läkande och stärkande. Under en vecka erbjuder vi på Mälargården Rehab Center, i samarbete med MOW Hälsa, möjlighet till rekreation och återhämtning för kvinnor som har haft bröstcancer och på väg tillbaka till ett aktivt liv. En möjlighet att komma igång, komma tillbaka eller bara landa i att man är igenom sjukdoms- och behandlingsperiod.



Livskvalitet är att hitta åter till hälsa

Att få en cancerdiagnos är ett hårt slag och en omtumlande upplevelse. Under Mitt-i-Livet-veckan får du verktyg och hjälp för att hitta tillbaka till styrka och energi i både kropp och själ. Att läka kroppen är ett långsamt arbete som frestar på både ditt och omgivningens tålamod. Utan hjälp är det mycket svårare att hitta fungerande strategier som tar dig framåt. Under veckan får du mer förståelse för varför du mår som du gör och insikt vad du själv kan påverka för att må lite bättre.



Gruppens stärkande kraft

Det är läkande att träffa likasinnade. Modern forskning visar att gruppstöd är en viktig del för att hitta tillbaka till energi i kroppen. Du får träffa andra kvinnor som har gjort liknande erfarenheter, du kanske känner igen dig i någon annan, dela erfarenheter och få ökad förståelse för att vägen tillbaka är en långsam resa. Ingen grupp är den andra lik, för här är vi med våra olikheter. Det brukar bli mycket skratt.



Vad är Mitt-i-Livet-veckor?

Mitt-i-Livet-veckorna är utvecklade för kvinnor som har haft bröstcancer – av kvinnor som har haft bröstcancer. Idén är att förlänga vårdkedjan och ge möjlighet att under en vecka få arbeta med vad just du behöver för att hitta tillbaka till ett aktivt liv. Att få förståelse för vad det är som händer i kroppen, varför och vad man kan göra för att komma vidare.



Välj bland många olika aktiviteter

Här finns stavgång, promenadslinor, vattengymnastik, avslappning, qi gong, gruppgymnastik, gym, hobbylokal och utflykter. Vill man sitta framför brasan och bläddra i en tidning eller läsa en bok går det också bra.

Så här ser ett ungefärligt veckoprogram ut:

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.30-09.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
09.00-09.30		Samtal i gruppen	Gruppgymna	Gruppgymna	Gruppgymna	Gruppgymna
10.00-12.00		Samtal i gruppen	Samtal i gruppen	Samtal i gruppen	Samtal i gruppen	Samtal i gruppen
12.00-13.00		Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00		Enskild sjukgymnastik under eftermiddagen	Stavgång	Bassängträning, avslappning	Kroppskännedom	Bassängträning, avslappning
15.00	Ankomst		Qi-gong			
15.30		Avslappning		Avslappning	Kostinformation	
17.00		Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
		Egen träning/reflektion/spontana möten i grupper. Aktivitet i kreativ verkstad eller dylikt.				Hemresa
19.30	Fika	Fika	Fika	Fika	Fika	

Vem leder veckorna?

Ansvariga för veckorna är verksamhetschef Suzanne Bergman och gruppleddare Carolina Welin som också har skapat konceptet. På Mälargården Rehab Center finns duktig personal med lång erfarenhet, bl a sjukgymnaster, kostrådgivare, fritidsledare, arbetsterapeuter, kurator, sjuksköterskor, undersköterskor, läkare, psykologer och kökspersonal.

Vad kostar det?

Kostnad för en veckas internat är 15 000 kr. Då ingår helpension och du bor i enkelrum med dusch/wc. Vi kan fakturera arbetsgivare eller försäkringsbolag men du kan också betala privat eller söka bidrag till del av kostnaden från CTRF, Cancer- och Trafikskadades Riksförbund.