



HJERNETUMORFORENINGEN
hjernetumorforeningen.dk

Livet med hjernetumor

Retreat for hjernetumorrørte d. 17. - 19. november 2023

På retreatet "Livet med hjernetumor" giver vi hjernetumorrørte medlemmer mulighed for at fordybe sig i nye indfaldsvinkler til en forandret livssituation.

Du kan vælge mellem tre emner: NATUR, ORD OG PEN samt FARVER OG FORMER. Du følger det valgte emne hele weekenden, men i programmet er også fælles aktiviteter, hvor du får mulighed for at få et lille indblik i det, som de andre grupper arbejder med.

Du kommer i denne weekend til at arbejde med dig selv, du vil møde andre i en situation, der ligner din, og der vil være rig lejlighed til både refleksion og gode samtaler undervejs.

NATUR:

Naturen kan hjælpe os til en bedre kontakt til kroppen og sindet, og forskning har bekræftet, at det har en gavnlig effekt på vores nervesystem at være i naturen.

I naturen stimulerer vi krop og sanser, og vi kan fordybe os, både i den ydre natur og i vores egen indre natur. Vi går på opdagelse i, hvad der sker i naturen og i os selv. At være til stede i naturen hjælper os til at rumme livets vilkår, for naturen er selve livets vilkår.

Vi arbejder med krop, sanser og fordybelse gennem forskellige øvelser, f.eks. stille- og sansevandring, naturen som spejl, balance i livet, dit hemmelige sted og naturmeditation.

Vi skal være ude i naturen, så deltagerne skal medbringe en rygsæk (så hænderne er fri undervejs) med følgende:

- praktisk tøj, dvs. tøj efter vejret

- noget at sidde/ligge på, f.eks. et liggeunderlag, tæppe, skind el. lign.
 - en drikkedunk/flaske med vand
 - en notesbog, til at notere oplevelser eller spørgsmål.
- Naturworkshoppen ledes af Linda Birgitte Van Hove. Linda er uddannet naturterapeut, naturbaseret psykoterapeut og sygeplejerske.

ORD OG PEN:

Skriver du dagbog? Morgensider? Din livshistorie? Eller vil du gerne i gang?

Charlotte fortæller om skrivningens forløsende kraft, og du får taget livtag med at skrive dagbogstekster og små scener fra dit liv i et trygt og støttende fællesskab.

Med udgangspunkt i små skriveøvelser skriver du frit i hånden, og Charlotte guider til at skrive personlige fortællinger, der både er helende for en selv og fængende at læse.

Alle kan være med. Også dig der er ordblind eller har udfordringer og modstand på at skrive personligt. Har du noget, der kalder på at blive fortalt med dine ord, eller er du bare nysgerrig på, hvad skrivning kan? Så kom med.

Bare skriv! Du bliver støttet og får praktiske tips til at skrive, så det kan mærkes.

Medbring gerne din notesbog og din yndlingspen eller –blyant.

Skriveworkshoppen ledes af forfatter og forlægger Charlotte Heje Haase. Charlotte var skrivementor på et halvt års skriveforløb i HjernetumorForeningen i 2021 og var redaktør af bogudgivelsen "Hjernetumorfortællinger - Når livet slår knuder", som var resultatet af skriveprojektet.

FARVER OG FORMER:

Vi bruger former og farver til at skabe værdi i livsforandringer. Du kommer i kontakt med behov og indre ressourcer, der gavner dig i en tid, hvor livet stiller store krav.

Vi skal undersøge det, der giver accept og værdi for dig - og skabe nye billeder på det. Ved at male og være kreativ går du ind i et rum med flere muligheder. Det er leg, og det er alvor på én gang. Det handler om at nyde former og farver, der er absolut ingen præstation i vores leg.

Vi skal skabe ud fra et tema, som hedder Livstræet. Du bliver stille og roligt guidet. Der er tid til fordybelse, tid til farver og former, tid til snak - og allervigtigst: at du kan tage dit nye Livstræ med hjem som hjælp til dig i hverdagen.

Kunstworkshoppen ledes af kunstterapeut og sygeplejerske Vibeke Sørensen, der

udover sin egen praksis i mange år har undervist på Vejle Fjord Rehabilitering.

Hvem kan deltage:

Hjernetumorroamte, der er medlem af HjernetumorForeningen.

Du skal være selvhjulpnen for at kunne deltage. Hotellet er handicapvenligt, men vi vil gerne vide på forhånd, hvis du har brug for specielle hensyn.

Tilmelding:

Tilmelding til vibeke@hjernetumorforeningen.dk. Der er begrænset antal pladser, som tildeles efter først-til-mølle-princippet.

Ved tilmelding skal du angive, hvilken workshop du ønsker at deltage i.

Tilmeldingsfrist: 15. oktober 2023

Efter tilmeldingsfristen vil du modtage faktura på deltagergebyr.

Pris:

Kr. 500 for personlige eller husstandsmedlemmer af foreningen.

Sted:

Trinity Hotel & Konferencencenter, Gl. Færgevej 30, Snoghøj, 7000 Fredericia

Alle deltagere overnatter i enkeltværelse.

Vi arrangerer fælles transport fra banegården i Fredericia og retur. Kan du ikke rejse med tog eller egen bil, vil vi være behjælpelige med at arrangere samkørsel, hvis det er muligt. Skriv mail til vibeke@hjernetumorforeningen.dk, hvis du kommer med tog eller har udfordringer med transport.

PROGRAM

Fredag d. 17. november	
16.00 - 17.00	Ankomst Check-in på værelse Repræsentanter for foreningen vil være til stede i foyeren og være behjælpelige med praktiske spørgsmål.
17.00 - 17.30	Velkommen Introduktion af workshopledere og deltagere.
17.30 - 18.30	Fælles aktivitet ORD OG PEN v/ Charlotte Heje Haase, skrivementor
18.30 -	3-retters middag og efterfølgende kaffe/te
Lørdag d. 18. november	
8.00 - 9.00	Morgenbuffet
9.00 - 10.30	Workshops
10.30 - 11.00	Pause – aftales med workshopleder
11.00 - 13.00	Workshops
13.00 - 14.00	Frokostbuffet
14.00 - 15.00	Hvilepause og kaffe/kage
15.00 - 17.00	Workshops
17.00 - 17.30	Pause
17.30 - 18.30	Fælles aktivitet FARVER OG FORMER v/ Vibeke Sørensen, kunstterapeut
18.30 -	3-retters middag og efterfølgende kaffe/te
Søndag d. 19. november	
8.00 - 9.00	Morgenbuffet
9.00 - 10.00	Fælles aktivitet NATUREN v/ naturterapeut Linda Birgitte Van Hove
10.00 - 11.00	Workshops
11.00 - 11.30	Pause – aftales med workshopleder
11.30 - 12.45	Workshops
12.45 - 13.00	Tak for denne gang
13.00 - 14.00	Frokostbuffet