



HJERNETUMORFORENINGEN
hjernetumorforeningen.dk

Seminar i regi af HjerneturmorForeningen

30. - 31. oktober 2021

Når livet slår hårdt - udfordring og mestring

Adresse: Milling Hotel Park, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart

Målgruppe: Patienter med lavgrads- og højgradstumorer og pårørende som ægtefæller, forældre samt voksne søskende og børn.

Pris: 500 kr. for medlemmer af foreningen – 1.000 kr. for ikke medlemmer.

Fredag den 29. oktober: det er muligt at ankomme fredag aften og deltage i socialt samvær, så der ikke er anstrengende transporttid lørdag. Den ekstra overnatning koster 600 kr. pr. værelse.

Program lørdag 30. oktober:

| | |
|---------------|---|
| 09.30 - 10.30 | Ankomst og indkvartering i enten enkelt- eller dobbeltværelse (inkluderet i prisen) Der serveres kaffe og rundstykker ved ankomst |
| 10.30 - 12.00 | Når livet slår hårdt - udfordring og mestring som pårørende til hjernetumorpatient: Oplæg og gruppearbejde for pårørende v. neuropsykolog Christiane Ross-Jepsen, Hjerne- og Nervesygdomme, Sygehus Sønderjylland. Livet med en Hjerneturmor - udfordring og mestring: Oplæg og gruppearbejde for patienter v. neuropsykolog Henriette Hyldal Kaae, Neuroenhed Nord |
| 12.00 - 13.00 | Frokost |
| 13.00 - 15.00 | Indlæg og gruppearbejde fortsat v. neuropsykolog Henriette Hyldal Kaae og neuropsykolog Christiane Ross-Jepsen |
| 15.00 - 16.15 | Kaffe + fri snak + evt. walk and talk med mulighed for networking |
| 16.15 - 17.45 | Mindfulness/afspænding som hjælp til mere ro, afstresning og til at leve i nuet Oplæg og praktiske øvelser ved Hanne Lisby, fysioterapeut, tidl. pårørende og medlem af bestyrelsen. Hvordan kan mindfulness være en hjælp når man er stresset, har tankemylder eller har uro i kroppen? Der er fundet bevis for, at mindfulness kan give øget livskvalitet, mere energi, og at det kan styrke immunforsvaret. Dertil er mindfulness et effektivt værktøj til håndtering af angst, bekymringer og til accept. Hanne vil efter en kort introduktion guide os igennem simple øvelser, som det er muligt at overføre til hverdagen hjemme. |
| 17.30 - 19.00 | Hvilepause |
| 19.00 - | Middag og socialt samvær |

Program søndag 31. oktober:

| | |
|---------------|---|
| 08.00 - 09.00 | Morgenbuffet |
| 09.00 - 10.30 | Støtte til den ramte og familien - efter sundhedsloven, serviceloven og sygedagpengeloven v. socialrådgiver Bente Toth Mouritzen . Det er tungt lovstof, som Bente er ekspert i at få gjort forståeligt og vedkommende. Bente Toth Mouritzen er uddannet socialrådgiver og har i mange år arbejdet inden for hjerneskadeområdet. Hun har arbejdet på Vejle Sygehus, onkologisk afd., og med senhjerneskadede på Hammel Neurocenter, i Hjernesagen og i palliativt Team, Vejle. Aktuelt arbejder hun på Aarhus Universitets Hospital. Bente Toth Mouritzen har undervist på vores seminar hver gang, og hun er desuden med i HjernetumorForeningens ekspertpanel. |
| 10.30 - 11.00 | Pause og udcheckning af værelserne |
| 11.00 - 12.30 | Oplæg og spørgsmål fortsat, hvor det er muligt at tage konkrete eksempler fra forsamlingen op til diskussion. |
| 12.30 - 13.00 | Opsamling og farvel v. Karen Risgaard, HjernetumorForeningen. Frokostsandwich - "spise her eller take away". |

Tilmelding: Tilmelding sker via hjemmesiden. Tilmeldingsfrist senest den 10. oktober 2021

Spørgsmål kan stilles til Karen Risgaard: formand@hjernetumorforeningen.dk