

## Fonden CancerFriskvård tar vid där vården tar slut

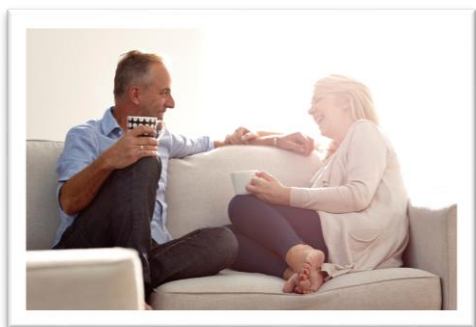
Cancer drabbar inte bara den som fått diagnosen. Även närstående drabbas.

Men där cancervården tar slut upplever många ett vakuum av ensamhet och oro och frågor inför framtiden.

Din kropp är färdigvårdad – men var står du? Som individ? I relation till dina närmaste?

Vi tar vid där sjukvården tar slut och ger dig friskvård, samtal och ett mindfulnessbaserat cancerprogram som används inom sjukvården i Kanada. Nu även i Sverige för första gången.

Med början 7 februari 2019 drar FCF igång en liten grupp för 12 personer i Stockholm där du får möjlighet att stärka dig själv och din relation till en närstående/partner/vän.



## FCF vision

Vi vill genom opinionsbildning medvetandegöra och påverka förändring av samhällsstrukturer till att förbättra cancerberördas framtida förutsättningar. Vi genomför aktiviteter som ger stöd och verktyg för cancerberörda.

## Vad gör oss unika

- vänder oss till dig som är cancerberörd och klar med dina behandlingar
- vänder oss till din närstående
- erbjuder CancerFriskvård
- lägger fokus på det friska i kroppen
- stärker din relation till andra
- ger hopp och framtidstro
- din egen hälsoplan
- nystart på livet efter cancer

Mer information hittar du på nästa sida.

# FONDEN CANCER FRISKVÅRD

[www.fondencancerfriskvard.se](http://www.fondencancerfriskvard.se)

**90** SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL

# Mindfulness baserat cancerrehab program

för cancerberörda och närstående

## Fonden CancerFriskvård bjuder in till kurs i februari 2019

Har du eller har du haft cancer?

Vill du kunna hantera oro och stress?

Vill du känna dig starkare fysiskt och mentalt?

Är du närstående till någon med cancer?

**Detta mindfulness baserade cancerprogram är utvecklat i Kanada där det används inom sjukvården. Kursen vänder sig till alla cancerberörda över 18 år.**

Vi tar upp följande ämnen under kursen:

- Tanken och känslornas betydelse för immunförsvaret
- Hitta inre lugn och styrka
- Stresshantering och orostankar
- Meditation, själslig hälsa, mindfulness och qigong

Vi arbetar med följande verktyg:

- Mindfulness baserat cancer program, MBCR
- Qigong som fysisk rehabilitering



## Detta är en kurs för dig som vill:

- Bli mentalt starkare
- Få nya redskap
- Hitta din inre livskraft
- Utforska dina styrkor
- Öka din livskvalitet

Kursen är en kombination av samtal och praktiska övningar, både gemensamma och självständiga. För att få full effekt av kursen bör du som kursdeltagare vara beredd att ta dig tid till egen träning under kursens gång

Vi träffas en gång i veckan under 8 veckor på torsdagar 18.00 - 20.00 mellan följande veckor 6-13, 2019.

Max antal är 12 personer och anmälan är bindande. Du uppmanas att komma med en närstående/vän/partner för att kunna stärkas och utvecklas tillsammans.

**Plats:** Skånegatan 97, Stockholm  
**Pris** för hela kursen inkl. moms 4 875 kronor per person. För företag tillkommer moms.

### Kursledare:

Fia Hobbs, kropp- och samtalsterapeut, qigonglärare, mindfulnessinstruktör. Driver Arcadia FriskVård AB och grundare av Fonden CancerFriskvård. Utbildad av cancerläkaren Carl Simonton.

Anmälan sker till [fia@arcadiafriskvard.se](mailto:fia@arcadiafriskvard.se)

Tel 070 658 6865

FONDEN CANCER  
FRISKVÅRD



[www.fondencancerfriskvard.se](http://www.fondencancerfriskvard.se)

[www.fiahobbs.com](http://www.fiahobbs.com)