

Leva – inte bara överleva

En plats för tillfrisknande cancerpatienter

Ett projekt arrangerat av Medborgarskolan, med stöd av RCC, Regionalt Cancercentrum Sydöst

Under behandlingstiden ligger stort fokus på vården och på att överleva. Men vad händer sedan? Personen ska tillbaka till livet, jobbet och familjen men det är inte så lätt att bara ta vid där man var när man insjuknade. Kanske är man inte ens samma person nu som då. Där känner vi att vi har en roll att fylla. Vi önskar forma en plats för dig att komma tillsammans med andra som befinner sig i samma situation. Under ett antal veckor får du möjlighet att ta del av föreläsningar och diskussioner på teman som familjeliv, arbete, kost, kreativitet och sexuell hälsa. Vi önskar att låta just kreativiteten ta stor plats, då vi har erfarenhet av att se hur skapandet kan hjälpa människor att skifta perspektiv, från det problematiska till det livsbejakande. Därför kommer varje tillfälle förutom diskussioner också innehålla ett kreativt inslag. Vi tror att detta projekt kan bli en språngbräda för dig tillbaka till livet.

För nu handlar det inte längre om att överleva. Nu är det dags att börja leva.



Medborgarskolan Region Öst har många års erfarenhet av att arbeta med målgrupper med såväl fysisk som mental ohälsa. Vi har sedan ett tiotal år tillbaka drivit projekt för långtidsarbetslösa, långtidssjukskrivna, och driver flera dagliga verksamheter för personer med funktionsvariation. Sedan 2024 är just folkhälsa en del av Medborgarskolans profilering, då vi tror att vi som studieförbund har en viktig roll att fylla här.



Kursen består av en träff per vecka under 10 veckor, och hålls i våra tillgängliganpassade lokaler i Mjärdevi. Varje grupp består av 8-12 deltagare och delas i en grupp för kvinnor och en för män. En projektledare är ansvarig för gruppen och håller i träffarna. Utöver detta bjuds föreläsare inom de olika temaområdena, samt konsthantverkare in. Tillfällena kan inledas med en kort mindfulnessövning, följt av föreläsning och/eller diskussion. Därefter fikar vi tillsammans och tillfället avslutas ofta med skapande verksamhet. Kursen är helt kostnadsfri för dig som deltagare tack vare stöd från RCC.

Kursen riktar sig till dig som nyss skrivits ut från vård, eller dig som sedan länge är friskförklarad, men känner att du vill ha hjälp att fokusera inte bara på att överleva, men att leva ditt liv fullt ut. Vill du veta mer om projektet eller anmäla dig till kursen, kontakta verksamhetsansvarig:

Rebecca Wätz

rebecca.watz@medborgarskolan.se

010-157 54 68

Du kan också skanna QR-koden och anmäla dig direkt på webben.

