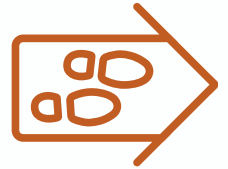


Vägen framåt med Kraftens hus

att hitta styrka och mål



En grupp för dig som är i slutet av eller nyligen avslutat din cancerbehandling och är på väg mot arbete eller annan sysselsättning

Vi träffas i 6 veckor à 2 timmar per tillfälle

Nya grupper startar löpande i Borås och Göteborg - på plats och digitalt

Kontakt: sjuharad@kraftenshus.se och goteborg@kraftenshus.se

Teman vi samlas runt

Min berättelse

Alla har en egen upplevelse av att drabbas av cancer och hur det påverkar livet.

Vi delar med varandra.

Min kropp

Tillsammans provar vi enkel yoga och mindfulness, olika verktyg för att lindra stress och smärta, förbättra sömn och öka livskvalité.

Min fysiska balans

Här berör vi ämnen som hjärntrötthet/fatigue, nervsmärtor i syfte att bli vän med den förändrade kroppen.

Min inre hälsa

Vi ventilerar tankar och känslor som t ex oro, rädsla, tillförsikt och livsglädje samt existentiella funderingar.

Mina relationer

Fokus ligger vid denna träff på relationen till mig själv och möten med andra i min omgivning.

Min väg framåt

Tillsammans använder vi de verktyg vi har provat under träffarna för att göra en egen plan framåt.

Ett projekt i samverkan mellan Kraftens hus Sjuhärad och Kraftens hus Göteborg med ekonomiskt stöd från Regionalt cancercentrum väst (RCC Väst)



Mer information på webbplatsen
Göteborg Sjuhärad

