Et tilbud til kreftpasienter, pårørende og etterlatte

VARDESENTERET OG PUSTEROMMET

St. Olavs hospital

HØSTEN 2021

INGEN SKAL MØTE KREFT ALENE

Innhold

4 Et annerledes venterom
6 Tren med oss

8 Trening og fysisk aktivitet
10 Matlaging og kosthold
12 Likepersoner
13 Livet med og etter kreft
20 Rettigheter og jus
23 Kultur, underholdning og sosialt
24 Barn og unge

26 Her finner du oss

Vardesenteret er et samarbeid mellom Kreftforeningen og helseforetakene. Formålet er å være en møteplass for kreftpasienter og pårørende med aktiviteter som fremmer livskvalitet, velvære og mestring. Vardesenteret St. Olavs hospital er samlokalisert med Pusterommet.

Pusterommet er et samarbeid mellom Aktiv mot kreft og St. Olavs hospital. Formålet er å få fysisk aktivitet inn som del av kreftbehandlingen, derfor etableres treningssentere for kreftpasienter på norske sykehus. Dette er en unik måte å samarbeide på – Kreftforeningen som en frivillig organisasjon, sykehusene som en offentlig aktør og Aktiv mot kreft som en privat stiftelse.

Senteret er bemannet av fagpersoner, frivillige og likepersoner. Senteret er åpent for alle, både kreftpasienter, pårørende og etterlatte.

Hvordan blir høstens program på Vardesenteret og Pusterommet St. Olavs hospital?

På grunn av koronapandemien, vil programmet på senteret denne høsten ha et annet særpreg enn vanlig. Vi holder fremdeles åpent og klarer å holde oss innenfor smittevernreglene, men vi håper å få et fullverdig tilbud så snart det lar seg gjøre. En del av tilbudene vil også foregå digitalt. Det kan oppstå endringer i programmet i denne brosjyren.

Vi vil oppdatere dere på situasjonen og åpningstider på vardesenteret.no og på Facebooksiden vår. Ta gjerne kontakt på telefon for spørsmål og oppdateringer.

Velkommen til Vardesenteret og Pusterommet.

Vardesenteret og Pusterommet – et annerledes venterom

Vardesenteret og Pusterommet på St. Olavs hospital er en gratis møteplass for alle som på en eller annen måte er rammet av kreft. Du er like velkommen om du er pårørende, etterlatt, nåværende eller tidligere kreftpasient. Du kan stikke innom når det passer deg og bli så lenge du vil.

Ønsker du å snakke med noen som har gått gjennom det samme som du gjør akkurat nå? Vil du lære hvordan du kan trene, sminke deg, takle tankekjør og få inspirasjon til hva du helst bør spise når du har kreft? Eller har du bare lyst til å sitte alene med vaffel og en kaffekopp før eller etter behandling?

På Vardesenteret og Pusterommet er det opp til deg.
Vi er her når du trenger oss!

«Vi så et behov for skape et sted der kreftrammede kan være med andre i samme situasjon.»

Ingrid Stenstadvold Ross, generalsekretær i Kreftforeningen.

«Pusterommet er etablert av Aktiv mot kreft i samarbeid med sykehusene. På Pusterommet tilbys fysisk aktivitet i trygge rammer og med kyndig veiledning tilpasset ditt utgangspunkt og form. Fordi forskning og erfaring viser at trening er viktig før, under og etter behandling.»

Helle Aanesen, daglig leder i Aktiv mot kreft.

«Selv om det er langt flere som overlever i dag enn for 50 år siden, så har samtidig kreftbehandlingen blitt mer langvarig, intensiv og komplisert. Det å bli helbredet er ikke nok. Vi vet at tomrommet etterpå kan være ekstremt tøft.»

Sigbjørn Smeland, onkolog og klinikkleder ved kreftklinikken ved Oslo Universitetssykehus.

«Jeg får ofte dårlig samvittighet fordi jeg ikke har bedre tid til pasienter og pårørende. Da er det godt å vite at de har et sted å gå etterpå, et frirom og et pusterom, der de møter mennesker som ikke er kledd i hvitt.»

David Pedersen Stallemo, kreftsykepleier

«Jeg hadde aldri klart å gå på gruppetrening under cellegift-behandlingen hvis ikke det hadde vært for Pusterommet. Når du går på cellegift, får du litt avvikende utseende. Du har ikke så lyst å skille deg ut, men på Pusterommet var jeg ikke den eneste med skalla hode. Det var godt å komme dit, og jeg følte et fellesskap. Jeg tror jeg har kommet meg mye raskere etter kreftbehandlingen fordi jeg har trent.»

Helle Radman Larsen

Tren med oss på Pusterommet

Både under og etter kreftbehandling er det bra å være i aktivitet. Det kan bidra til økt livskvalitet og mindre tretthet og ubehag. Det gir oss færre bivirkninger ved behandling og kan minske kreftutvikling.

Fysisk aktivitet er alt fra å gjøre husarbeid og hente posten til å gå fjellturer og drive konkurranseidrett. Hvor fysisk aktiv du kan være under behandling og hva som er best for deg, avhenger av hva slags behandling du får, men varierer også med dagsform og i de forskjellige fasene av sykdomsforløpet.

På Pusterommet kan du som kreftpasient få kyndig veiledning og motivasjon til å komme i gang med fysisk aktivitet.

«Vi setter oss ned og skreddersyr treningen til deg og ditt behov. Jeg mener det er livsviktig med trening for å få det bedre og for å ha det artig og uhøytidelig sammen med andre!»

Kristine Hernes Haugen,
fysioterapeut, Pusterommet

Pusterommet

På Pusterommet får kreftpasienter kyndig treningsveileding av fagpersoner, i et sosialt og trivelig miljø før, under og etter behandling. Det er også en møteplass og sosial arena for pasienter i samme situasjon. Vår fysioterapeut tilbyr kartleggingssamtale, seks måneders oppfølging og sluttsamtale før overgang til lokale treningstilbud. Du velger selv om du vil trene alene eller i gruppe. Alle gruppetilbudene drives av fysioterapeut og Aktiv Instruktør som er spesialist på trening og kreft. Tilbudet er gratis, og krever ingen henvisning fra lege.

TRENING OG FYSISK AKTIVITET

Aktivitet	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
Egentrening. Trening på eget ansvar i treningssal. Tilrettelegging og oppfølging av individuelt treningsprogram.	Mandag-fredag	1000–1400	Pusterommet Etter innkomstsamtale med fysioterapeut. Påmelding og avmelding: vsprstolav.onlinebooq.net
Styrke- og balansetrening – Inne Gruppetrening: Oppvarming og balanse 30 min. Utholdende styrke 30 min.	Tirsdag	1000–1100	Lokalene til Bli sprekere, Elgesetergt. 2 Påmelding og avmelding: vsprstolav.onlinebooq.net
Styrke og balanse – Ute Foregår ute og arrangeres når det er over minus 10 grader. Samme program som på tirsdager.	Torsdag	1000–1100	Finalebanen Påmelding og avmelding: vsprstolav.onlinebooq.net
Yoga – 60 min. Gruppetrening: Fokus på pust, styrke, balanse og bevegelighet 50 min. Avspenning 10 min.	Fredag	1000–1100	Lokalene til Bli sprekere, Elgesetergt. 2 Påmelding og avmelding: vsprstolav.onlinebooq.net

Aktivitet	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
Mediyoga – 90 min. Innføring i mediYoga i gruppe. Programmet består av rolige fysiske øvelser sammen med pusten. Øvelsene sammen med avspenning bidrar til å utvikle smidighet og skape balanse mellom kropp og sinn. Øvelsene kan gjøres på stol.	Tirsdager fra 14. september til 30. november	1300–1430	Lokalene til Bli sprekere, Elgesetergt. 2 Påmelding og avmelding: vsprstolav.onlinebooq.net
Treningsgruppen **«Sjukt Sprek»** i regi av Ung Kreft, for kreftrammede mellom 15-35 år. Mer info på www.sjuktsprek.no.	Pga. covid 19 er det ingen aktivitet p.t. men starter opp så raskt det blir mulighet. Tilbudet foregår på onsdager kl.1800–1930. Følg med på https://ungkreft.no/tilbud-og-aktiviteter/sjukt-sprek#lokale-grupper TRONDHEIM for oppdateringer		Pusterommet Påmelding: sjuktsprektrondheim@ungkreft.no
Turgruppe Gåturer i by- og markanære områder med fokus på mosjon, kultur og sosialt samvær. Turene passer for alle!	Hver onsdag	1200–1400	Utendørs. Møt opp på Vardesenteret kl 1145. Tur bestemmes på stedet, etter vær- og føreforhold. Ingen påmelding.
Pusterommet – hjemme Her finner du ulike treningsøkter som du kan trene etter når som helst. Oppdatert program er tilgjengelig på aktivmotkreft.no			
Pusterommet – live Følg digitale treningsøkter fra Pusterommet St. Olavs hospital, Ålesund, Gjøvik og Radiumhospitalet. 3 økter daglig. Oppdatert timeplan og lenker til øktene finner du på: aktivmotkreft.no			

Få inspirasjon til sunn og enkel mat

Å spise godt før, under og etter kreftbehandling kan gjøre at du føler deg bedre, opprettholder styrke og energi, og at du er bedre rustet til å tåle behandlingen. Mange mister matlysten og går ned i vekt under behandling. For at kroppen skal fungere godt, trenger den et sunt og variert kosthold.

Er du usikker på hvilken mat du bør spise, eller hva du skal gjøre for å få i deg nok mat? På Vardesenteret kan du få råd og tips fra en klinisk ernærings-fysiolog, eller du kan melde deg på flere av våre inspirerende matkurs.

«Mange kreftpasienter tar kontakt fordi de lurer på hva de skal spise for å bedre helsen. De blir usikre av alle motstridende råd som finnes. Jeg kan hjelpe dem med å finne fram til et sunt og godt kosthold, som er tilpasset den enkeltes diagnose og preferanse.»

Ida Strindmo,
klinisk ernæringsfysiolog, St. Olavs hospital

MATLAGING OG KOSTHOLD

Alle kurs og ernæringstilbud er gratis og åpent for pasienter og pårørende.

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
Samtale med klinisk ernæringsfysiolog.	Tirsdag	0900–1500	Vardesenteret Påmelding: vsprstolav.onlinebooq.net, på tlf 72 82 63 30, eller kom innom oss for å ordne avtale
Internasjonal aften der vi lager og spiser matretter fra ulike land sammen.	26. oktober	1700–2000	Vardesenteret Påmelding: vsprstolav.onlinebooq.net
Bra mat ved kreftsykdom – for deg med god matlyst.	28. september 23. november	1000–1430	Vardesenteret Påmelding: vsprstolav.onlinebooq.net Kursansvarlig: Klinisk ernærings-fysiolog Ida Strindmo, Vardesenteret St. Olavs hospital
Smarte matråd **– når matinntaket er et strev** Vi viser hvordan du kan berike mat og drikke dersom du strever med matlysten. Klinisk ernæringsfysiolog Ida Strindmo demonstrerer og du kan få smaksprøver, råd og veiledning.	Første tirsdag hver måned	1100–1200	Vardesenteret Påmelding: vsprstolav.onlinebooq.net
Frukt og grønt-uke på Vardesenteret	18.–22. oktober	1000–1400	Vardesenteret
«Hvorfor 5 om dagen?» – foredrag	19. oktober	1100–1200	Vardesenteret Ansvarlig: Ida Strindmo, klinisk ernæringsfysiolog. Påmelding: vsprstolav.onlinebooq.net

«Da mannen min døde av kreft for seks år siden, ville jeg hjelpe andre i samme situasjon. Det var en tanke som slo meg i begravelsen hans. Det som er spesielt og fint, er at akkurat denne dagen åpnet Vardesenteret i Bergen. Nå er jeg frivillig og snakker med kreftpasienter og pårørende. Jeg forstår hva de går igjennom og hvordan det er å miste noen.»

Therese Angelina Edward, frivillig

Snakk med en likeperson

Å snakke med en som har vært i en lignende situasjon, er nyttig for mange. På Vardesenteret kan du snakke med en likeperson. En likeperson er et medmenneske med egen erfaring med kreft, som har tatt kurs og skrevet under på taushetsløfte. Likepersonen kan ved hjelp av sine erfaringer lytte, gi støtte og vise vei i en vanskelig situasjon.

LIVET MED OG ETTER KREFT

LÆRINGS- OG MESTRINGSKURS er gruppebaserte tilbud for deg som har behov for økt kunnskap om egen sykdom og erfaringsutveksling med andre pasienter i samme situasjon. Brukerrepresentant og ulike faggrupper fra St. Olavs hospital er involvert i kurset. Egenandel er 375 kroner, gratis hvis du har frikort. Pårørende er velkomne til å delta kostnadsfritt. Kursene arrangeres av Lærings- og mestringssenteret ved Klinikk for kliniske servicefunksjoner, St. Olavs hospital.

Lærings- og mestringssenteret

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
Å leve med risiko for arvelig kreft – kurs for deg som har påvist genfeil i BRCA1 eller BRCA2.	Dato og klokkeslett annonseres senere. Følg med på vardesenteret.no		Påmelding: 72 57 13 03 Lærings- og mestrings-senteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner.
Å leve med lungekreft – kurs for deg med lunge-kreft og dine pårørende. Kurset går over to dager.	26. oktober 27. oktober	0900–1400	Påmelding: 72 57 13 03 Lærings- og mestrings-senteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner. Kurset krever henvisning fra lege.
Fatigue etter kreft-sykdom – hva er det og hvordan mestre det?	Kurs 1: 23. september 24. september Kurs 2: 2. desember 3. desember 13. desember	0930–1400 1200–1500 1200–1500 0930–1230	Påmelding: 72 57 13 03 Lærings- og mestrings-senteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner. Kurset krever henvisning fra lege.
Hverdagen etter behandling av gynekologisk kreft. Kurset er for pasienter og pårørende. Kurset går over to dager.	16. november 17. november	0900–1400	Påmelding: 72 57 13 03 Lærings- og mestrings-senteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner. Kurset krever henvisning fra lege.

Andre kurs – leve med kreft			
Kurs	**Dag**	**Tidspunkt**	**Sted og påmelding**
Mestringskurs for pasienter og pårørende. Kurset er basert på oppmerksomhetstrening og kognitiv adferdsteori.	**Kurs 1:** 6. september 13. september 20. september 27. september **Kurs 2:** 1. november 8. november 15. november 22. november	1200–1500	Vardesenteret Påmelding: vsprstolav.onlinebooq.net
Benmargskreft. Lærings- og mestringsgruppe Kurset går over tre ettermiddager med ulike temaer. Du bør delta på alle tre samlingene for å få fullt utbytte av kurset.	28. oktober 11. november 25. november	1430–1800	Vardesenteret Påmelding: 72 82 50 41 turid.almvik@stolav.no eller 72 82 50 46 marit.grotte@stolav.no Kursarrangør: St.Olavs hospital, Avd. for blodsykdommer.
Temakvelder for pasienter med **gynekologisk kreft.**	27. september 18. oktober	1800–2100	Auditoriet 1.etg Kvinne-barn senteret, St. Olavs hospital Påmelding: 72 57 49 44 marte.storroseter@stolav.no

Andre kurs – leve med kreft			
Kurs	**Dag**	**Tidspunkt**	**Sted og påmelding**
Likepersonstjenesten. «Fra kreftrammet til kreftrammet».	Alle ukedager	1000–1400	Vardesenteret
Samtalegruppe for etterlatte. Et møtested for deg som har mistet noen. Gruppen ledes av to kreftsykepleiere.	29. september 6. oktober 13. oktober 27. oktober 10. november 24. november 8. desember 5. januar 2022	1800–1930	Vardesenteret Påmelding: vsprstolav.onlinebooq.net eller ta kontakt på tlf 72 82 63 30
Kreftkoordinator fra Trondheim kommune – tilbud om samtale.	Torsdag	1000–1400	Vardesenteret Kreftkoordinator Inger Peggy Storvik: 979 96 277
Kreftkoordinator fra Malvik kommune – tilbud om samtale.	11. oktober 22. november	1200–1400	Vardesenteret Kreftkoordinator Anita Valen: 908 84 003
Kreftkoordinator fra Orkdalsregionen – tilbud om samtale.	26. august 21. oktober	1130–1500	Vardesenteret Kreftkoordinator Liv Ågot Hågensen: 930 41 176
Massasjestol.	Alle ukedager	1000–1400	Vardesenteret Avspenningsrommet
«**Look Good Feel Better**». kursene vil høsten 2021 arrangeres digitalt. For mer informasjon se www.klf.no under fanen LGFB.			For påmelding ta kontakt med Vardesenteret tlf. 72 82 63 30

Vardesenteret og Pusterommet – rett hjem i stua

Koronaviruset har medført strenge begrensninger. Vardesenteret og Pusterommet på St. Olavs hospital har utviklet digitale løsninger som gjør tilbudene mer tilgjengelig. Når kan du delta på flere av våre tilbud fra sofakroken hjemme. Med en brukerprofil i påmeldingssystemet, får du lett tilgang og oversikt over alle tilbudene som er digitale.

Se etter ikonet for hvilke tilbud som er digitale.
Les mer på vardesenteret.no/stolavsdigital.

Husk å lage deg eget passord etter førstegangs pålogging.

STØTTET AV STIFTELSEN DAM

DIGITALE TILBUD
- **Temamøter.**
- **Samtale med fysioterapeut, klinisk ernærings fysiolog eller helsefaglig rådgiver.**
- **Samtale med likeperson.**
- **Ulike treningsgrupper.**

Temamøter for alle som er berørt av kreft
– møtene vil også bli streamet digitalt

DIGITAL MØTEPLASS

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
Kreft, seksualitet og samliv Ved sexolog Vigdis Moen	3. september	1100–1200	Digitalt møte – se nærmere informasjon på vardesenteret.no
Informasjon om kurstilbud ved Montebellosenteret Ved Maria Munsters, Montebellosenteret og Marita Eidhammer	17. september	1100–1200	Digitalt møte – se nærmere informasjon på vardesenteret.no
Kreft og tannhelse Ved tannpleier Andrea S. Aspås og tannpleier Janne Lange, St. Olavs hospital	8. oktober	1100–1200	Vardesenteret Påmelding: vsprstolav.onlinebooq.net
Fatigue etter kreft, ulike tilnærminger Ved spesialfysioterapeut Siri A. Svestad, St. Olavs hospital Klinikk for Kliniske Servicefunksjoner	22. oktober	1100–1200	Digitalt møte – se nærmere informasjon på vardesenteret.no
God søvn ved kreftsykdom Ved sykepleier Gunhild Jakobsen, St. Olavs hospital/NTNU	5. november	1100–1200	Digitalt møte – se nærmere informasjon på vardesenteret.no
«IMPRESS» – nasjonal studie for presisjons-medisin innen kreft Ved lege og forsker Åsmund Flobak, St. Olavs hospital/ NTNU	12. november	1100–1200	Digitalt møte – se nærmere informasjon på vardesenteret.no
Hjernekreft-sykdom, behandling og forskning Ved overlege og professor i nevrokirurgi Ole Solheim, St.Olavs hospital/NTNU	6. desember	1100–1200	Digitalt møte – se nærmere informasjon på vardesenteret.no
Når foreldre får alvorlig sykdom, hvordan kan det påvirke barna? Ved Inger P. Storvik, kreftkoordinator Trondheim kommune og Grete Elin Grøndal, rådgiver Kreftforeningen, Midt-Norge			Detaljert program legges ut på vardesenteret.no

VARDESENTERET

Tilbud fra Kreftforeningen

Kreftforeningens følgetjeneste
- Vi kan kjøre deg som trenger hjelp til å komme seg til og fra behandling, kontroller eller Vardesenteret og Pusterommet. For kreftpasienter i Trondheim.

Kreftforeningens veivisere
- For kreftpasienter i Trondheim, Levanger,Verdal og Steinkjer. Dette er en tjeneste som gir deg ekstra støtte og bistand under og etter behandling.

- En veiviser er en fast frivillig støttespiller i en periode på seks måneder.

Hverdagshjelpen
- For kreftpaseinter, pårørende og etterlatte i Trondheim, Orkland og Skaun, tilbyr vi praktisk hjelp i hjemmet eller i hagen.

Alle tilbud fra Kreftforeningen er gratis og utføres av frivillige.

Les mer på kreftforeningen.no eller ring oss på 21 49 49 21.

Vi gleder oss til å hjelpe deg!

Få gratis rettshjelp

Har du kreft og er usikker på hvilke rettigheter du har? På Vardesenteret får du gratis rettshjelp fra frivillige jurister. Hva gjør du hvis du for eksempel får avslag fra NAV og vil klage? Har du fått forsinket diagnose og lurer på om pasientskadeerstatning kan være aktuelt? Hvilken rett har du til forsikring?
Vi gir deg råd og konkret hjelp og håper resultatet er en bekymring mindre for deg og dine nærmeste.

«Jeg fikk veldig god hjelp av juristene på Vardesenteret da jeg bestemte meg for å søke om pasientskadeerstatning. De gav meg den bekreftelsen og det puffet jeg trengte for å komme i gang. Når du er syk, er det jo ikke så lett. Det viste seg at kreftdiagnosen min skulle ha blitt oppdaget tidligere. Erstatningen kompenserer for ekstra utgifter og tapt inntekt. Den gjør meg ikke frisk, men gir meg muligheten til å leve et best mulig liv».

Astrid Bangås

«Jeg har vært frivillig jurist i ti år og opplever det som svært givende å kunne hjelpe kreftpasienter og pårørende i en vanskelig livssituasjon. Som rettshjelper informerer jeg om ulike rettigheter og støtteordninger, og jeg kan hjelpe til i arbeidet med søknader og i en eventuell klageprosess.»

Brit Fløistad, frivillig

RETTIGHETER OG JUS

Tilbud	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
Kreftforeningens rettshjelp	Onsdager i partallsuker	1715–1915	Vardesenteret Påmelding: 72 82 63 30

På grunn av situasjonen med korona, kan det bli aktuelt med digitale samtaler.

Spør Kreftforeningens rettshjelp

Du møter Kreftforeningens frivillige jurister på Vardesenteret. Du kan også ringe Kreftforeningens rådgivningstjeneste på telefon 21 49 49 21. De kan hjelpe deg med alle spørsmål om kreft, uansett hvilken situasjon du er i. Tjenesten er gratis, og du kan være anonym. Vi snakker norsk og engelsk.
Du kan også sende epost til rettigheter@kreftforeningen.no

Du kan også be om samtale med sykehussosionom. Snakk med behandlende helsepersonell, så hjelper de deg med det.

«Jeg gleder meg like mye hver eneste gang jeg skal holde sminkekurs i regi av Look good feel better på Vardesenteret. Det er jo så gøy å sitte sammen å sminke seg! De jubler og tårene triller når jeg tegner på øyenbryn. Når man ser bra ut, føler man seg også bedre.»

Irene Øynes, sminkør

Vær sammen hos oss

For mange kan det være godt å komme litt ut av sykehusbobla, være med andre og få tankene over på noe annet. Hos oss kan du være med på alt fra strikkekurs, sminkekurs og bollebaking til temakafeer, konserter og fotball-kamper eller hockeykamper. Flere Vardesenter har også et tilbud for barn og unge. Treffpunkt er en møteplass for deg mellom 6 og 16 år som har alvorlig sykdom i familien eller som har mistet noen i alvorlig sykdom.

For oppdatert liste på sosiale og kulturelle tilbud gå inn på vardesenteret.no

KULTUR, UNDERHOLDNING OG SOSIALT

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
Fotokurs Inspirasjonskurs ved bruk av mobilkamera.	21. september 28. september 5. oktober	1430–1630	Vardesenteret Påmelding: vsprstolav.onlinebooq.net Kursansvarlig: Fotograf Trine Melhuus
Slektsgranskingskurs Et nybegynnerkurs som ikke krever noen forkunnskaper.	4. oktober 11. oktober 18. oktober	1430–1700	Vardesenteret Påmelding: vsprstolav.onlinebooq.net Kursansvarlig: Slektsforsker Finn Karlsen
«Julesnitter i skjønn forening» Det serveres gløgg og julesnitter. Musikalsk kåseri ved Harald Karlsen.	16. november	1800–2000	Vardesenteret Påmelding: vsprstolav.onlinebooq.net Arrangør: Odd Fellow loge nr. 42 Humanitas
Håndarbeidskveld En sosial kveld der du kan ta med strikketøy eller annet håndarbeid.	22. september 17. november	1800–2000	Vardesenteret Påmelding: 72 82 63 30 Arrangør: Ull og omtanke Trøndelag

Julemesse på Vardesenteret

Frivillige i «Ull og omtanke Trøndelag» arrangerer julemesse til inntekt for Vardesenteret i perioden **29. november–17. desember.**

Her finner du strikkede dukkeklær, votter og gode «lugger» i mange farger og størrelser.

BARN OG UNGE

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
Barnas kreative verksted – kreativ møteplass for barn og unge uansett alder, som er pårørende, mistet noen eller selv er syk.	9. september 30. september 21. oktober 11. november 2. desember	1730–1930	Nærmere informasjon om sted kommer. Følg med på vardesenteret.no
Treffpunkt for barn og unge – møteplass for barn og unge 6-16 år som har alvorlig sykdom i familien eller som har mistet noen.	2. september 23. september 14. oktober 4. november 25. november 9. desember	1730–1930	Nærmere informasjon om sted kommer. Følg med på vardesenteret.no
Ung Pårørende – et samlingspunkt for ungdom mellom 15-35 som er pårørende til noen med kreft. Her møter du andre i samme situasjon. Gjennom aktiviteter og sammenkomster ønsker vi å legge til rette for hyggelig samvær og muligheten til å dele tanker eller erfaringer.	16. september 7. oktober 28. oktober 18. november 16. desember	1800–2000	Nærmere informasjon om sted kommer. Følg med på vardesenteret.no For mer informasjon: ungkreft.no/ung-parorende/trondheim/ eller send en mail til ungparorendetrondheim@ungkreft.no Møtene er gratis.
Ung Kreft har tilbud til både unge kreftrammede og pårørende mellom 15-35 år, se oppdatert informasjon på ungkreft.no			

Velkommen til oss på Vardesenteret og Pusterommet på St. Olavs hospital.

Her kan du og de rundt deg får hjelp til å håndtere utfordringene som oppstår av en kreftsykdom. Vi tilbyr samtaler, kurs, trening og veiledning. Snakk med oss!

Laila Grøthe, senterkoordinator
Hun kan fortelle deg om tilbudene våre. Hun kan også gi råd og veilede deg til andre fagpersoner du kan møte på senteret, sykehuset og i kommunen. Laila er tilgjengelig for samtaler.

Cinzia Marini, helsefaglig rådgiver
Hun kan forteller deg om tilbudene våre. Hun kan også gi råd og veilede deg til andre fagpersoner du kan møte på senteret, sykehuset og i kommunen. Cinzia er tilgjengelig for samtaler.

Kristine Hernes Haugen, spesialfysioterapeut
Pusterommets fysioterapeut kan gi deg kyndig veiledning og motivasjon til å komme i gang med fysisk aktivitet. Aktivitetene på senteret ledes av fysioterapeut.

Ida Melhus Strindmo, klinisk ernæringsfysiolog
Hun kan svare på spørsmål om ernæring, kosthold og kreft. Ida er på senteret hver tirsdag og du kan avtale møte med henne.

For å oppdatare deg på våre kurs og arrangement kan du lese mer på vardesenteret.no. Følg gjerne Vardesenteret og Pusterommet St. Olavs hospital på Facebook for å få oppdateringer og hva som skjer.

Her finner du oss på St. Olavs hospital.

VARDESENTERET

Et samarbeid mellom Kreftforeningen og
St. Olavs hospital.

www.vardesenteret.no
telefon: 72 82 63 30
epost: vardesenteret@stolav.no
Senterkoordinator, Laila Grøthe

PUSTE ROMMET

www.aktivmotkreft.no
telefon: 993 59 377
epost: pusterommet@stolav.no
Spesialfysioterapeut, Kristine Hernes Haugen

ÅPNINGSTIDER
Adresse: Mauritz Hansensgate 1F, 7030 Trondheim, St. Olavs hospital.
Mandag til fredag kl. 1000–1400

Foto i brosjyren: Ole Martin Wold, Marcel Leliënhof, Svein Erik Knoff, Johner, Steffen Aaland, Daniel Mikkelsen, Lena Knutli, Birgitte Heneide, Katrine Sunde, Jorunn Valle Nilsen, Kreftforeningen og Xenia Villafranca