

Et tilbud til kreftpasienter, pårørende og etterlatte  
**VARDESENTERET OG PUSTEROMMET**  
St. Olavs hospital

HØSTEN 2022



MEN SKAL  
PRESENTERE  
FT ALENE

## Innhold

- 4 Vi er her for deg
- 6 Tren med oss
  
- 8 Trening og fysisk aktivitet
- 10 Matlaging og kosthold
- 12 Likepersoner
- 13 Livet med og etter kreft
- 21 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 treningssentre 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.

## ... kreft? Hva gjør jeg nå?

Kreft påvirker hele familien, ikke bare den som er syk. Det dukker opp et utall spørsmål. Spørsmål du ikke ante fantes. Spørsmål du ikke trodde måtte stilles. Spørsmål du ikke tør å si høyt. Men alle spørsmål har et svar.

Kom innom oss på Vardesenteret og Pusterommet St. Olavs hospital. Her kan du stille akkurat de spørsmålene du vil. Eller bare sitte og være. Vi prøver å finne svar på det meste. Hvis ikke hjelper vi deg med å finne svarene du trenger.

I denne brosjyren finner du en oversikt over tilbudene våre denne høsten. Flere av tilbudene er digitale, og som du kan delta på hjemmefra. Det kan oppstå endringer i programmet. Sjekk våre nettsider for oppdaterte tilbud til enhver tid.

Vardesenteret – vi viser deg veien.





## Hva trenger du påfyll av?

Livet kan noen ganger føres som lange, tunge motbakker. Da er det lett å gå tom og du trenger påfyll. Det kan du få på Vardesenteret. Det kan være råd om kosthold, trening og rehabilitering, rettshjelp og økonomi. Eller bare en kopp kaffe, mens du prater med en likeperson.

**Vardesenteret er et tilbud for alle kreftrammede, pårørende og etterlatte.**

**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



## Kan jeg starte med trening nå, eller bør jeg vente?

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

Hvor hardt kan jeg trene? Fysisk aktivitet kan være alt fra husarbeid, hente posten eller gå fjellturer eller konkurranseidrett. Hvor aktiv du kan være og hva som er best for deg, avhenger av behandlingen du får. Men også dagsform og faser i behandlingsforløpet.

Kom innom Pusterommet for kyndig veiledning og trygghet for å komme i gang med fysisk aktivitet.

### Vi viser deg veien!

«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!»

Louise Wullum,  
fysioterapeut, Pusterommet

# Pusterommet

På Pusterommet får kreftpasienter kyndig treningsveiledning 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. Våre fysioterapeuter 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.



For å benytte deg av Pusterommets tilbud trenger du en henvisning fra lege. Denne sendes elektronisk fra fastlege eller sykehuslege til onkologi ved St. Olavs hospital - henvisninger Pusterommet. Tilbudene belastes med en egenandel (du får tilsendt faktura) som inngår i frikort-ordningen.

## TRENING OG FYSISK AKTIVITET

Alle på- og avmeldinger gjøres i vårt digitale bookingsystem. Scann QR-koden og se våre tilbud. Vi kan gjerne hjelpe deg med å logge på.



Aktivitet	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
<b>Egentrening.</b> Trening på eget ansvar i treningssal. Tilrettelegging og oppfølging av individuelt treningsprogram.	Mandag-fredag	0900–1500	Pusterommet Etter innkomstsamtale med fysioterapeut. Scann QR-kode øverst på siden for på- og avmelding.
<b>Sirkeltrening</b> Gruppetrening som består av balanse-, kondisjon- og utholdende styrketrening.	Tirsdag og torsdag	1000–1115	Pusterommet Etter innkomstsamtale med fysioterapeut. Scann QR-kode øverst på siden for på- og avmelding.
<b>Pust og bevegelse</b> Gruppetrening med fokus på pust, balanse, bevegelighet og avspenning.	Fredag	1000–1100	Pusterommet Etter innkomstsamtale med fysioterapeut. Scann QR-kode øverst på siden for på- og avmelding.

Aktivitet	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
<b>Stasjonstrening på apparater.</b> Styrketrening i gruppe der du trener de største muskelgruppene.	Onsdag	1000–1100	Pusterommet Etter innkomstsamtale med fysioterapeut. Scann QR-kode øverst på siden for på- og avmelding.
<b>Mediyoga – 90 min.</b> 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 13. september til 22. november	1200–1330	Pusterommet Scann QR-kode øverst på side 8 for på- og avmelding.
Treningsgruppen « <b>Sjukt Sprek</b> » i regi av Ung Kreft, for krefttrammede mellom 15-35 år. Mer info på <a href="http://www.sjuktsprek.no">www.sjuktsprek.no</a> .	Onsdag	1900–2030	Pusterommet Påmelding: <a href="mailto:sjuktsprektrondheim@ungkreft.no">sjuktsprektrondheim@ungkreft.no</a>
<b>Turgruppe</b> Gåturen 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.
<b>Pusterommet – hjemme</b> Her finner du ulike treningsøker som du kan trene etter når som helst. Oppdatert program er tilgjengelig på <a href="http://aktivmotkreft.no">aktivmotkreft.no</a>			
<b>Pusterommet – live</b> Følg digitale treningsøker fra Pusterommet St. Olavs hospital, Ålesund, Gjøvik og Radiumhospitalet. Tre økter daglig. Oppdatert timeplan og lenker til øktene finner du på: <a href="http://aktivmotkreft.no">aktivmotkreft.no</a>			

**Følg oss på Facebook** (Vardesenteret og Pusterommet St. Olavs hospital), **nyhetsbrev eller oppslag for arrangement og begivenheter. La oss vite om du har noen gode ideer!**

# Hvor mye sukker kan jeg spise?

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?

Kom innom Vardesenteret for å få råd og tips fra klinisk ernæringsfysiolog. Du kan også melde deg på flere av våre inspirerende matkurs.

## Vi viser deg veien.

«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.»

Marie Kulseth, klinisk ernæringsfysiolog,  
St. Olavs hospital



**Matoppskrifter ved kreft**  
Trenger du inspirasjon til matoppskrifter? Det er laget flere korte filmer for å inspirere til et sunnere kosthold, men her finnes det også oppskrifter til deg som må berike maten

Scann QR koden og se alle oppskriftene.



## MATLAGING OG KOSTHOLD

Alle kurs og ernæringsstilbud er gratis og åpent for pasienter og pårørende. Du kan melde deg på tilbudene med vedlagt QR-kode. Da kommer du til vår digitale påmelding.



Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Samtale med klinisk ernæringsfysiolog.</b>	Tirsdag	0900–1500	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. Eller kontakt oss på telefon 72 82 63 30 for avtale.
<b>Åpen lunsj</b>	Tirsdag og Torsdag	1100-1300	Vardesenteret Ingen påmelding
<b>Bra mat ved kreftsykdom</b> – for deg med god matlyst.	27. september 22. november	1000–1430	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. Kursansvarlig: Klinisk ernæringsfysiolog Marie Kulseth, Vardesenteret St. Olavs hospital
<b>«Smoothie-timen»</b> – vi lager smoothies og mulighet for samtale med klinisk ernæringsfysiolog	Første tirsdag hver måned	1100–1200	Vardesenteret Ingen påmelding
<b>Sukker og kreft-hva er greia?</b> – foredrag	6. desember	1100–1200	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på.  Ansvarlig: Marie Kulseth, klinisk ernæringsfysiolog
<b>Frukt og grønt-uke på Vardesenteret</b>	17.–21. oktober	0900–1500	Vardesenteret
<b>«Hvorfor 5 om dagen?»</b> – foredrag	18. oktober	1100–1200	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på.  Ansvarlig: Marie Kulseth, klinisk ernæringsfysiolog.



«Jeg har vært frivillig på Vardesenteret i fem år. Etter at jeg ble pensjonist har jeg vært frivillig flere steder. Dette er en rolle jeg liker svært godt. Det å kunne gjøre en forskjell for noen som sliter, både fysisk og psykisk, gir meg energi og en god følelse. I tillegg treffer jeg mange andre frivillige her, som både er spennende og hyggelige å være sammen med.»

Grethe Skaarn, frivillig

## Er det bare jeg som opplever det slik?

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

Kursene på denne siden arrangeres av Lærings- og mestringssenteret ved Klinikk for kliniske servicefunksjoner, St. Olavs hospital. Dette er gruppebaserte tilbud for deg som har behov for å økt kunnskap om egen sykdom og erfaringsutveksling med andre pasienter i lignende situasjon.

Brukerrepresentanter og ulike faggrupper fra St. Olavs hospital er involvert i kursene. Egendelen er 375 kroner (inngår i frikort). Pårørende kan delta kostnadsfritt.

### Lærings- og mestringssenteret

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Å leve med risiko for arvelig kreft</b> – 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 mestringssenteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner.
<b>Fatigue</b> etter kreftsykdom – hva er det og hvordan mestre det?	7. september 8. september	0900–1400	Påmelding: 72 57 13 03 Lærings- og mestringssenteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner. Kurset krever henvisning fra lege.
<b>Hverdagen etter behandling av gynekologisk kreft.</b> Kurset er for pasienter og pårørende. Kurset går over to dager.	8. november 9. november	0900–1400	Påmelding: 72 57 13 03 Lærings- og mestringssenteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner. Kurset krever henvisning fra lege.
<b>Å leve med lungekreft</b> – kurs for deg med lungekreft og dine pårørende.  Kurset går over to dager.	27. september 28. september	0900–1400	Påmelding: 72 57 13 03 Lærings- og mestringssenteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner. Kurset krever henvisning fra lege.

## Andre kurs – leve med kreft

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

Du kan melde deg på tilbudene med vedlagt QR-kode.

Da kommer du til vår digitale påmelding.



Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Mestringskurs for pasienter og pårørende.</b> Kurset er basert på erfaringsutveksling, oppmerksomhetstrening og kognitiv adferdsteori.  Kurset består av fire samlinger som bygger på hverandre.	<b>Kurs 1:</b> 5. september 12. september 19. september 26. september	1200–1500	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på.
	<b>Kurs 2:</b> 7. november 14. november 21. november 28. november		
<b>Benmargskreft.</b> 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.	25. oktober 8. november 22. november	1530–1900	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.
Temakveld for pasienter med <b>gynekologisk kreft.</b>	31. oktober	1800–2100	Store auditorium Kvinne-Barn senteret St. Olavs hospital Påmelding: 72 57 49 44 heidi.korstad@stolav.no
<b>Samtalegruppe for etterlatte.</b> Et møtested for deg som har mistet noen. Gruppen ledes av to kreftsykepleiere.	20. september 27. september 4. oktober 18. oktober 1. november 15. november 22. november 29. november	1800–1930	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. eller ta kontakt på tlf 72 82 63 30

**Friskliv og mestring**, Trondheim kommune har også en rekke mestringsstilbud, se lenke: [Mestringskurs, Friskliv og mestring, Trondheim kommune](#)

## Andre tilbud – leve med kreft

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Likepersonstjenesten.</b> Fra kreftrammet til kreftrammet.	Alle ukedager Onsdag	0900–1500 1700–2000	Vardesenteret
<b>Kreftkoordinator</b> fra Trondheim kommune – tilbud om samtale.	Torsdag	0900–1500	Vardesenteret Kreftkoordinator Inger Peggy Storvik: 979 96 277
<b>Kreftkoordinator</b> fra Malvik kommune – tilbud om samtale.	5. oktober 7. desember	1200–1400	Vardesenteret Kreftkoordinator Anita Valen: 908 84 003
<b>Kreftkoordinator</b> fra Orkdalsregionen – tilbud om samtale.	Dato annonseres på vardesenteret.no		Vardesenteret Kreftkoordinator Liv Ågot Hågensen: 930 41 176
<b>Massasjestol.</b>	Alle ukedager	0900–1500	Vardesenteret Avspenningsrommet
<b>Sminkekurset «Look Good Feel Better»</b> For mer informasjon se <a href="http://www.klf.no">www.klf.no</a> under fanen LGFB. Det vil også bli arrangert digitale kurs	8. september 24. november	1300–1500	For påmelding ta kontakt med Vardesenteret tlf. 72 82 63 30
<b>Informasjon om kreft-rehabiliteringstilbud i Midt-Norge</b>	Første tirsdag hver måned	1130–1230	Vardesenteret Ingen påmelding
<b>Informasjon om tilbudene ved Montebello senteret.</b> Møt vår Montebelloambassadør Marita Eidhammer på Vardesenteret	21. september 19. oktober 30. november	1000–1200	Vardesenteret Ingen påmelding
<b>Informasjon om kreftkoordinatorens rolle i kommunehelsetjenesten</b>	Første torsdag hver måned	1100–1130	Vardesenteret Ingen påmelding





## Jeg orker ikke å dra ut for å delta på kurs og samtaler. Hva kan jeg gjøre da?



Vardesenteret og Pusterommet St. Olavs har de siste årene utviklet flere digitale tilbud. Dette var en følge av strenge smitteverntiltak under pandemien. Nå viderefører vi disse tilbudene, slik at det blir lettere å delta på våre tilbud uansett hvor du bor og hvordan du har det.

Les mer på [vardesenteret.no/stolavsdigital](https://vardesenteret.no/stolavsdigital).

Husk å lage deg eget passord etter førstegangs pålogging.

### 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



Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Informasjon om kurstilbud ved Montebellosenteret</b> Ved Maria Munsters, Montebellosenteret og Marita Eidhammer	26. august	1100–1200	Digitalt møte-se nærmere informasjon på <a href="https://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>
<b>Bedre overlevelse for lungekreft?</b> Ved Bjørn Henning Grønberg, Overlege/professor Kreftklinikken St. Olavs hospital/NTNU	16. september	1100-1200	Digitalt møte-se nærmere informasjon på <a href="https://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>
<b>Siste nytt fra stråleterapi: bruk av kunstig intelligens og ekte fagkunnskap</b> Ved medisisk fysiker Sigrun Saur Almberg og stråleterapeut Kjersti Sund Solli	30. september	1100–1200	Digitalt møte-se nærmere informasjon på <a href="https://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>
<b>God søvn ved kreftsykdom</b> Ved Gunnhild Jakobsen, Sykepleier/førsteamanuensis, Kreftklinikken St. Olavs hospital/ Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie NTNU	21. oktober	1100–1200	Digitalt møte-se nærmere informasjon på <a href="https://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>
<b>Hvordan håndtere nevropati på grunn av kreftbehandling?</b>	Annonseres senere. Følg med på <a href="https://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>		Digitalt møte-se nærmere informasjon på <a href="https://vardesenteret.no">Vardesenteret.no</a>

Følg med på [vardesenteret.no](https://vardesenteret.no) og vår Facebookside for aktuelle temamøter som arrangeres på andre Vardesenter



## 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 kreftpasienter, 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.

Vi gleder oss til å hjelpe deg!

### **Kontaktinformasjon:**

hane.hovde.bye@kreftforeningen.no  
Tlf. 474 08 116 (mellom 9-15)

gina.boe@kreftforeningen.no  
Tlf. 924 47 141 (mellom 9-15)



## Jeg har fått kreft, hva gjør jeg nå? Hvilke rettigheter har jeg?

Det er mange spørsmål som dukker opp sammen med beskjeden om at du har fått kreft. Du kan ringe Kreftforeningens rådgivningstjeneste på telefon 21 49 49 21 eller sende epost til [rettigheter@kreftforeningen.no](mailto:rettigheter@kreftforeningen.no). Vi kan hjelpe deg om du har fått avslag fra NAV og vil klage, eller om du lurer på om pasientskadeerstatning er aktuelt for deg. Eller lurer du på hvor mye du kan få i uføretrygd? Vi snakker norsk og engelsk. Rettshjelpen er et gratis tilbud.

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



«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 kompensere for ekstra utgifter og tapt inntekt. Den gjør meg ikke frisk, men gir meg muligheten til å leve et best mulig liv».

Astrid Bangås



## Mann, vil du snakke om det?

Er det en myte at det bare er kvinner som vil snakke om bekymringene og tankene sine? Erfaringene våre er at det er færre menn som deltar på våre etablerte tilbud.

Derfor etablerer vi nå et nytt tilbud for menn på menns premisser, for vi vet at det å prate med andre som har opplevd det samme som deg, kan bety utrolig mye. Det kan bidra til økt trygghet og mestring av egen situasjon.

Vi vil skape en møteplass hvor menn kan snakke med menn. Aktivitetene vil variere og tilpasser seg ønskene fra de som deltar. Det viktigste er å komme sammen, snakke og bli kjent. Det stilles ingen krav til den som vil være med.

**Mann, mann deg opp og bli med!**

### Datoer og klokkeslett:

Mandag 22.08	1800-2000
Mandag 12.09	1800-2000
Torsdag 03.10	1800-2000

## RETTIGHETER OG JUS

Tilbud	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
Kreftforeningens rettshjelp	Onsdager i partallsuker	1700–1900	Vardesenteret Påmelding: 72 82 63 30



## Hvordan kan jeg få tankene bort fra sykdommen?

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 delta på sminkekurs, matlagingskurs og mestringskurs. Vi deler også gratis billetter til konserter og fotballkamper. Vi har også flere tilbud til barn og unge som har alvorlig sykdom i familien, eller som har mistet noen i alvorlig sykdom

«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

**For oppdatert liste på sosiale og kulturelle tilbud gå inn på [vardesenteret.no](http://vardesenteret.no)**

## KULTUR, UNDERHOLDNING OG SOSIALT

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

Du kan melde deg på tilbudene med vedlagt QR-kode.

Da kommer du til vår digitale påmelding.



Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Fotokurs – grunnkurs</b> Dette er et fotokurs som lærer deg å utnytte kameraet på en enkel måte og til å velge egne kreative løsninger. Kurset går over tre dager.	7. september 14. september 28. september	1000–1230	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. Kursansvarlig: Fotograf Trine Melhuus
<b>Slektsgranskingskurs</b> Et nybegynnerkurs som ikke krever noen forkunnskaper. Kurset går over tre dager.	12. oktober 19. oktober 26. oktober	1730–2000	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. Kursansvarlig: Slektsforsker Finn Karlsen
<b>Internasjonal aften</b> der vi lager og spiser matretter fra ulike land sammen.	11. oktober	1700–2000	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på.
<b>Kokkekurs med julemat i variasjoner</b>	6. desember	1700-2000	Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. Arrangør: Odd Fellow loge nr.42 Humanitas
<b>Origami- papirbrettingskurs/juleverksted</b>	7. desember	1730–2000	Vardesenteret Scann QR koden øverst på siden for å melde deg på
<b>Håndarbeidskveld</b> En sosial kveld der du kan ta med strikketøy eller annet håndarbeid.	14. september 16. november	1800–2000	Vardesenteret Ingen påmelding Arrangør: Ull og omtanke Trøndelag

Ull og omtanke Trøndelag arrangerer julemesse på Vardesenteret i perioden 28. november til 16. desember. Inntektene går til Vardesenteret.

Gratis billetter til til Trondheim Symfoniorkester i Olavshallen og RBKs hjemmekamper tilbys sporadisk.

Ta kontakt med Vardesenteret tlf. 72 82 63 30 eller kom innom senteret

Det arrangeres minikonserter på Vardesenteret hver måned. Følg med på Facebooksiden for annonsering

## BARN OG UNGE

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Barnas kreative verksted</b> – kreativ møteplass for barn og unge uansett alder, som er pårørende, mistet noen eller selv er syk.	8. september 29. september 20. oktober 10. november 1. desember	1730–1930	Vardesenteret Påmelding: 485 04 324 eller 924 47 141
<b>Treffpunkt for barn og unge</b> – møteplass for barn og unge 6-16 år som har alvorlig sykdom i familien eller som har mistet noen.	25. august 15. september 6. oktober 27. oktober 17. november 8. desember	1730–1930	Vardesenteret Påmelding: 924 47 141
<b>Ung Pårørende</b> – et samlingspunkt for ungdom mellom 15-35 som er pårørende til noen med kreft. Her møter du andre i samme situasjon.	1. september 22. september 13. oktober 3. november 24. november 15. desember	1800–2000	Vardesenteret  For mer informasjon: <a href="http://ungkreft.no/ung-parorende/trondheim/">ungkreft.no/ ung-parorende/ trondheim/</a> eller send en mail til <a href="mailto:ungparorendetrondheim@ungkreft.no">ungparorendetrondheim@ungkreft.no</a>  Møtene er gratis.
Gjennom aktiviteter og sammenkomster ønsker vi å legge til rette for hyggelig samvær og muligheten til å dele tanker eller erfaringer.			
<b>Ung Kreft har tilbud til både unge kreftrammede og pårørende mellom 15-35 år, se oppdatert informasjon på <a href="http://ungkreft.no">ungkreft.no</a></b>			



# Hvem møter du på Vardesenteret og Pusterommet 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 og Louise Wullum, fysioterapeut

Pusterommets fysioterapeuter kan gi deg kyndig veiledning og motivasjon til å komme i gang med fysisk aktivitet. Aktivitetene på senteret ledes av fysioterapeut.



## Marie Kulseth, 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 oppdatere deg på våre kurs og arrangement kan du lese mer på [vardesenteret.no](http://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](http://www.vardesenteret.no)

telefon: 72 82 63 30

epost: [vardesenteret@stolav.no](mailto:vardesenteret@stolav.no)

Senterkoordinator, Laila Grøthe



[www.aktivmotkreft.no](http://www.aktivmotkreft.no)

telefon: 993 59 377

epost: [pusterommet@stolav.no](mailto:pusterommet@stolav.no)

Spesialfysioterapeut, Kristine Hernes Haugen

## ÅPNINGSTIDER

Mandag, tirsdag og torsdag 0900–1500

Onsdag 1700–2000

Fredag 0900–1400

Adresse: Mauritz Hansensgate 1F, 7030 Trondheim, St. Olavs hospital.

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

