

Digital cancerrehabilitering 10-14 november 2025

Ett digitalt program passar dig som vill kunna delta i ett rehabprogram hemifrån, utan att behöva resa. Du kan i lugn och ro vara med hemifrån. Utbildningen genomförs av Medlefors Folkhögskola på uppdrag av CancerRehabFonden.

Datum och tid:

10-14 november 2025

Tid: 08.30-12.00 (varje dag).

Program och innehåll:

Fjärrundervisning via Microsoft Teams varje dag mellan 08.30-12.00. Dagarna varvas med föreläsningar, fysisk aktivitet och gruppsamtal med legitimerad psykoterapeut. Den fysiska aktiviteten är medicinsk yoga och tabata. Föreläsningarna handlar om "Hjärnan, stress och fatigue", "Mindfulness som metod för att hantera stress och oro" och "Bästa kosten för hälsan, finns den?"

**CANCER
REHAB
FONDEN**



medlefors

Måndag

8:30-10:00

Start med incheckning. Välkomna. Praktisk information och genomgång av program och teknik. Presentation av ledare och deltagare. Anneli Nygren.

10:30-12:00

Gruppsamtal med legitimerad psykoterapeut Torbjörn Öberg och introduktion till enskilda samtal som bokas separat.

Tisdag

8:30-10:00

Morgonsamling med reflektion från gårdagen. Medicinsk yoga, Ann-Charlott Pavval. Att förbereda: matta, 2 kuddar, bolster om du har, filt, varma bekväma kläder, tjocksockor, schal eller ögonkudde, skrivbok, penna och vattenflaska.

10:30-12:00

Föreläsning: "Hjärnan, stress och fatigue."
Ann-Helen Häggrud.

Onsdag

8:30- 12:00

Morgonsamling med reflektion från gårdagen. Introduktion till Mindfulness som metod för att hantera stress och oro. Föreläsningen kombineras med olika övningar. Anneli Nygren. Att förbereda: russin, matta och filt.

Ledare och föreläsare:

Anneli Nygren, Hälso pedagog och yogainstruktör
Ann-Charlott Pavval, Hälso pedagog och yogainstruktör
Ann-Helen Häggrud, Hälso pedagog och gruppträning sinstruktör
Torbjörn Öberg, legitimerad psykoterapeut.

Torsdag

8:30-11:15

Morgonsamling med reflektion från gårdagen. Föreläsning: "Bästa kosten för hälsan, finns den?"
Ann-Helen Häggrud.

11:15 -12:00

Tabata med Ann-Helen Häggrud.
Eget arbete, Padlet.
Att förbereda: träningskläder och gymnastikskor, stol, hantel eller fylld petflaska, matta och vattenflaska.

Fredag

8:30-10:00

Morgonsamling med reflektion från gårdagen. Medicinsk yoga, Ann-Charlott Pavval. Att förbereda: matta, 2 kuddar, bolster om du har, filt, varma bekväma kläder, tjocksockor, schal eller ögonkudde, skrivbok, penna och vattenflaska.

10:30-12:00

Gruppsamtal med leg. psykoterapeut Torbjörn Öberg.

12:00-12:15

Utvärdering, summering och samtal kring vad tar jag med mig från veckan.
Linda Carstedt, kurs & projektsamordnare.

Vill du veta mer om upplägg och innehåll kontakta:

Linda Carstedt, kurs & projektsamordnare Medlefors
linda.carstedt@medlefors.se