

INBJUDAN



Välkommen till en
Mitt-i-livet-vecka
på Alfta Rehab

BRÖSTCANCERFÖRENINGEN AMAZONA &
CANCER- OCH TRAFIKSKADADES RIKSFÖRBUND (CTRF)

Nu får fler kvinnor möjlighet till en veckas återhämtning efter bröstcancer.

Alfta Rehab, i samarbete med MOW Hälsa, har sedan 2005 utvecklat ett program för att hjälpa kvinnor forma en ny livsplan, med fokus på hälsa och balans, efter bröstcancer.

CTRF och Bröstcancerföreningen amazona samverkar för att ge fler kvinnor möjlighet till en veckas vistelse på Alfta Rehab. Under 2009 erbjuds 48 platser under fyra olika veckor för BCF amazonas medlemmar, tack vare stöd från CTRF.

Du är välkommen att ansöka om en av de platser som erbjuds. Under veckan ingår du i en grupp med andra kvinnor i samma situation, du bor i enkelrum med dusch/wc, helpension med kost från det medvetna köket, du har fri tillgång till varmvattenbassäng, träningshall och naturskön miljö. Under veckan ingår kost och hälsa, gruppsamtal om hur vi kan stärka det friska, kroppskännedom, avslappning och massage. Ett par kvällar är det öppna föreläsningar eller andra aktiviteter.

På Alfta Rehab finns den traditionella rehabiliteringen med hög kvalitet och gott anseende sedan decennier. Mer än 45 000 människor har rehabiliterats sedan start 1960. Man har alltid satt patientens bästa i fokus. En vecka med egenvård och gruppgemenskap kan göra underverk för att inspirera människor att hitta tillbaka till livslust och energi i kropp och själ. Läs mer på www.amazona.se



Så här går det till:

- Återhämningsveckan vänder sig till dig som har eller har haft bröstcancer och som inte fått återfall eller har kronisk cancer.
- Du anmäler ditt intresse till BCF amazona på särskild blankett som finns att hämta på www.amazona.se eller ring kansliet på telefon 08-32 55 90 (kl 10-14). För att se när veckorna infaller samt senaste anmälningsdag, se hemsidan eller kontakta kansliet.
- Bröstcancerföreningen amazona gör ett urval och kontaktar löpande sökande som kallas till intervju i amazonas lokaler. Intervjun tar ca en timme.
- Samtliga som skickat in en ansökan kontaktas med besked, senast tre veckor innan kursen.
- Vistelsen har ett värde av 13 500 kronor och CTRF bekostar rehabiliteringsveckan. Du betalar en egenavgift, 480 kr för medlemmar i amazona och 980 kr för icke-medlemmar. Resan bekostar du själv.
- Du ska också betala en medlemsavgift till CTRF, 250 kronor.
- Anmälan är bindande.

Om antalet anmälningar blir fler än tillgängliga platser får vi göra en prioritering vid urvalet. Denna gång prioriterar vi:

- Kvinnor som avslutat sin behandling de senaste 24 månaderna. Här avser vi operation, strålning och/eller cytostatikabehandling. Hormonbehandling eller Herceptinbehandling kan pågå.
- Kvinnor som inte tidigare fått rehabilitering via SLL.
- Kvinnor som inte tidigare fått bidrag från CTRF för rehabilitering.

BCF – BRÖSTCANCERFÖRENINGEN amazona i Stockholms län – är en ideell förening som bildades 1978. Medlemsantalet ökar och vi är nu över 1 500 medlemmar. Förutom våra medlemsintäkter får vi årliga bidrag av Stockholms läns landsting samt gåvor och fonder. Läs mer om oss på www.amazona.se



CTRF – CANCER- OCH TRAFIKSKADADES RIKSFÖRBUND är en ideell förening som har till uppgift att verka för en förbättring av levnadsvillkoren för människor som drabbats av cancer eller skadats i trafiken. Föreningen bildades 1978 och är den enskilt största fonden, som ger direkta patientbidrag efter cancer- eller trafikskada. Telefon 08-522 001 00. Läs mer om oss på www.ctrf.se



TILLSAMMANS med Alfta Rehab och MOW Hälsa har vi tagit initiativet till denna rehabiliteringsvecka efter bröstcancer. Vi ser den här veckan som en milstolpe i vårt arbete för att förbättra upplevelsen för kvinnor att hitta tillbaka till ett aktivt liv. Vår vision är att många fler kvinnor ska erbjudas denna möjlighet på sikt. En lång väg börjar alltid med ett första steg.

Röster från Mitt-i-livet-vecka på Alfta Rehab:

”Jag önskar att alla bröstcancerdrabbade kvinnor fick en chans att delta i en grupp på detta sätt. Det är oerhört viktigt att känna gemenskap och full förståelse för diagnosen.”

”Fantastiskt att få dela erfarenheter och skaffa ett kontaktnät. Vila upp sig och byta miljö. Få information om kropp och själ och inte minst om kosten.”

”Jag är i en fas då jag börjat fundera över hur mitt framtida, friska liv ska se ut. För mig var det mest betydelsefulla frågorna kring kost, motion och framför allt förhållningssätt till mitt nya, framtida liv.”