

Inbjudan

Inspirationskväll för patienter och anhöriga

Alla patienter som har cancer, och deras anhöriga, ska känna till möjligheterna att genom egna insatser underlätta tillfrisknandet och stärka den egna livskvalitén. Därför bjuder Akademiska sjukhuset in, i samarbete med Kultur och bildning, Region Uppsala, patienter och anhöriga in till tre inspirationskvällar med olika teman.

Målet är att ge grundläggande och praktiskt tillämpbara kunskaper om cancerrehabiliterande egenvård. Fokus är psykiska/sociala, fysiska och existentiella rehabiliteringsbehov. Utbildningsdagarna hålls i grupp där korta föreläsningar kombineras med arbete i "bikupor", diskussioner och övningar. Musik kommer att ingå som både praktiskt och kulturellt inslag vid de här kvällsaktiviteterna. De kvällar som är aktuella är: 11/5, 21/9 och 23/11

Program torsdag 21 september kl 18.00 – ca 20.00

- **Välkomna & inledning**
Fatane Salehi
- **Fysioterapi och fysisk aktivitet**
Petra Strandh
- **Dans - kraft och glädje**
Eva Källkvist
- **MediYoga**
Anneli Westberg Kekkonen & Ingrid Back
- **Konsert med Claes Janson & Jansson Trio**
En musikalisk resa med Claes Janson sång, Andreas Hellqvist orgel, Thomas Arnesen gitarr, Håkan Jansson trummor.

Cajsas kök har öppat så det finns möjlighet att köpa mat, dryck och fika. Montrar med information från olika cancerföreningar, Försäkringskassan, m fl inklusive kontaktinformation, finns tillgängliga under hela kvällen och i nära anslutning till aktiviteterna i övrigt.

Andra tillfället: 2017-09-21

Plats: Vasasalen, Cajsas kök, Uppsala slott

Tid: 18.00 till cirka 20.00

Anmälan senast 20/9 till: fatane.salehi@akademiska.se Telnr: 070-6110123

Medverkande:

Välkomna hälsar **Fatane Salehi** (projektledare för cancerrehabilitering, Akademiska sjukhuset) och **Pia-Marit Ekström** (kulturstrateg, Kultur & Bildning, Region Uppsala)



Claes Jansson & Jansson Trio

En rikskändis från Uppsala- Claes Jansson, låter oss njuta av underbar jazz och blues. Det blir ett urval från hans 40 LP/CD ackompanjerad av Andreas Hellqvist- orgel, Thomas Arnesen- gitarr och Håkan Jansson- trummor.



Petra Strandh

Arbetar som sjukgymnast/fysioterapeut på Akademiska sjukhuset med patienter på kvinnokliniken samt som processledare på Enheten för hälsofrämjande hälso- och sjukvård med fokusområde fysisk aktivitet.



Eva Källkvist

Genom sinnesintrycken och våra egna uttryck; rörelse, mimik, ögonkontakt, röst och ord möter vi världen. Orden räcker inte alltid till men kroppen visar oss ofta vägen. Eva berättar om hur dansens glädje kan knyta samman dessa och lite om vad forskningen sett att dansen kan tillföra hälsan. Eva är legitimerad logoped, diplomerad mindfulnessinstruktör och certifierad i Dans och Rörelse som Terapeutiskt verktyg (DMTT).



Anneli Westberg Kekkonen & Ingrid Back

MediYoga är en skonsam form av yoga med mjuka inkännande rörelser som stärker och stretchar muskulaturen, ökar rörligheten och cirkulationen i kroppen. Den kan bidra till stabilisering av bål och bäcken, hjälp mot urin- och ändtarmsläckage, lindring av smärta i bäckenbotten, bättre hållning efter operationer i buk, reducerad ryggproblematik. MediYogan hjälper också till att släppa på spänningar både kroppsligt och mentalt. Anneli är MediYoga lärare & terapeut, stress- & friskvårdsterapeut, massör och samtals coach. Ingrid är MediYoga lärare & terapeut, socionom med steg 1-utbildning i KBT, mindfulness och MI.

Evenemanget genomförs i samarbete med Kultur och bildning

"Kulturenheten arbetar på olika sätt för att öka kunskapen om sambanden mellan kultur och hälsa. Kultur kan fungera som en viktig friskvårdsfaktor i olika slag av hälsofrämjande arbete" Genom att se människan som en helhet, där kultur blir ett komplement till den medicinska vården, främjas och stärks det friska i människan"



Pia-Marit Ekström Kulturstrateg, Kulturenheten, Kultur och bildning, Region Uppsala