

INBJUDAN



Välkommen till en
Mitt-i-Livet-vecka[®]
på Hälsohemmet Masesgården

i samarbete med
Bröstcancerföreningen Amazona
& Cancer- & Trafikskadades Riksförbund

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



Mitt-i-Livet-veckorna® har funnits sedan 2005 och är ett skräddarsytt program för att hjälpa kvinnor forma en ny livsplan, med fokus på hälsa och balans, efter bröstcancer.

CTRF och BCF Amazona samverkar för att ge fler kvinnor möjlighet till en veckas vistelse på Hälsohemmet Masesgården. Under hösten 2011 erbjuds 24 platser under två olika veckor för BCF amazonas medlemmar, tack vare stöd från CTRF.

Du är välkommen att ansöka om en av de platser som vi nu kan erbjuda. Under veckan ingår du i en grupp med andra kvinnor i samma situation, du bor i enkelrum med dusch/wc och helpension med hälsokost (vegetariskt kök). Här finns en varmvatten-

bassäng, 30° som har öppet dygnet runt, jacuzzi, 3 – 4 valfria motionspass och vackert läge vid Siljan, ett par kilometer utanför Leksand. Under veckan har vi samtal om kost och hälsa, äter mat som ger energi och samtalar i gruppen om hur vi kan hitta tillbaka till energi, inspirerar och lär av varandra. Det finns också pass med kroppskännedom och avslappning. Ett par kvällar är det föreläsningar eller andra aktiviteter.

Masesgården är idag Sveriges enda kvarvarande Hälsohem och startade redan 1976. Personalen är engagerad, kunnig och generös, delar gärna med sig av kunskap och erfarenheter. En hälsovecka på Masesgården gör underverk för livsgnistan och inspirationen, mycket välgörande efter den tuffa resa som en cancerdiagnos med efterföljande behandlingar alltid är.

Så här går det till:

- Återhämtningsveckan vänder sig till dig som har eller 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 08-31 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 eller per telefon.
 - Samtliga som skickar in en ansökan kontaktas med besked, senast tre veckor innan avresan.
 - Vistelsen har ett värde av 12.000 kr och CTRF bekostar rehabiliteringsveckan. Du betalar en egenavgift på 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 kr.
 - Anmälan är bindande.
- Om antalet anmälningar blir fler än antalet tilldelade platser för vi göra en prioritering i urvalet. Denna gång prioriterar vi:*
- Kvinnor som avslutat sin behandling de senaste 24 månaderna. Här avser vi operation, strålning och/eller cytostatika. Antihormon- 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 1700 medlemmar. Förutom våra medlemsintäkter får vi ett årligt bidrag av Stockholms Läns Landsting som 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 drabbas av cancer eller skadats i trafiken. Föreningen bildades 1978 och är den enskilt största fonden, som ger direkta patientbidrag efter cancer- eller trafikskada. Läs mer på www.ctrf.se



Tillsammans med **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. Läs mer på www.mow.se



Några röster från deltagare i tidigare Mitt-i-Livet-veckor:

”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 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”.