

Nyhetsbrev

Kraftens hus digitalt

Vi är så glada över att vara i gång med våra nyhetsbrev. Här kommer vi att berätta om vad som händer hos Kraftens hus digitalt, tipsa om kommande aktiviteter och dela med oss av nyheter från verksamheten.

Höstens program har börjat ta fart och vi ser fram emot en termin fylld av gemenskap, samtal, rörelse, återhämtning och ny kunskap. Några aktiviteter är redan i gång och fler startar under de kommande veckorna.

NYTT · Öppen läs- och skrivgrupp

Vi är redan i gång med en öppen läs- och skrivgrupp som träffas vid sex tillfällen. Här möts vi kring läsning, texter och eget skrivande. En stund för inspiration, reflektion och gemenskap.

MediYoga på fredagsmorgnar



Terminen med MediYoga har startat! Vi träffas digitalt på fredagar kl. 8–9 och du anmäler dig till de tillfällen du vill delta i. Ett fint sätt att börja fredagen med mjuka rörelser och återhämtning.

Tre samtalsgrupper startar i september

Under september startar vi **tre samtalsgrupper** – en för dig som har behandlats med botande behandling och två för dig som lever med kronisk eller spridd cancer.

I grupperna får du möjlighet att möta andra i en liknande situation och dela tankar, erfarenheter och känslor och tillsammans hitta kraften framåt.

NYTT · Mindfulness på onsdagskvällar

En annan nyhet för hösten är Mindfulness. På onsdagskvällar skapar vi en stund för medveten närvaro och återhämtning. Genom enkla övningar hoppas vi kunna hjälpa dig som är cancerberörd att finna mer lugn och återhämtning i vardagen.

Dansa dig stark



På onsdag förmiddag är det dags att dansa. Dansa dig stark är ett härligt pass där rörelse, musik och dans får ge både energi och glädje. Du deltar utifrån dina egna förutsättningar – det viktigaste är rörelseglädjen!

Höstens föreläsningar

Vi kommer också att erbjuda flera spännande föreläsningar under hösten. Först ut är:

8 september kl. 13:00

Fatigue: varför blir man så trött och vad hjälper?

Här berättar Karin Ahlbom, professor i omvårdnadsvetenskap, om fatigue och cancer, varför man blir så trött och vad som kan hjälpa.

Nyfiken på vad som händer mer?

Varmt välkommen att kika in i höstens program, hitta de aktiviteter som passar dig och anmäl dig. Allt är kostnadsfritt och sker digitalt, så du kan vara med oavsett var du befinner dig.

Varmt välkommen!

Kraftens hus digitalt

www.kraftenshus.se/digitalt