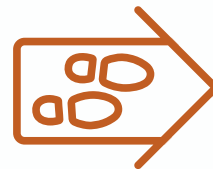


# Vägen framåt med Kraftens hus

*att hitta styrka och mål*



En grupp för dig som är i slutet av eller nyligen avslutat din cancerbehandling och är på väg mot arbete eller annan sysselsättning

Vi träffas i 6 veckor à 2 timmar per tillfälle

Nya grupper startar löpande. Kontakt: [sjuharad@kraftenshus.se](mailto:sjuharad@kraftenshus.se)

## Teman vi samlas runt

### Min berättelse

Alla har en egen upplevelse av att drabbas av cancer och hur det påverkar livet. Vi delar med varandra.

### Min kropp

Tillsammans provar vi enkel yoga och mindfulness, olika verktyg för att lindra stress och smärta, förbättra sömn och öka livskvalité.

### Min fysiska balans i vardagen

Här berör vi ämnen som hjärntrötthet/fatigue, nervsmärtor i syfte att bli vän med den förändrade kroppen. Vi tar också upp balansen i vardagen.

### Min inre hälsa

Vi ventilerar tankar och känslor som t ex oro, rädsla, tillförsikt och livsglädje samt existentiella funderingar.

### Mina relationer

Fokus ligger vid denna träff på relationen till mig själv och möten med andra i min omgivning.

### Min väg framåt

Tillsammans använder vi de verktyg vi har provat under träffarna för att göra en egen plan framåt.

Ett projekt i samverkan mellan Kraftens hus Sjuhärad och Kraftens hus Göteborg med ekonomiskt stöd från Regionalt cancercentrum väst (RCC Väst)



Mer information på webbplatsen

