



UNG CANCER FESTIVAL 3-5 NOV 2017

ÖVERGRIPANDE SCHEMA

FREDAG

15.00 - 17.00 INCHECKNING
16.00 - 16.45 INFORMATIONSPASS OM UNG CANCER
17.00 - 18.15 LÄR KÄNNA VARANDRA MED FRYSHUSET
19.00 - 21.30 VÄLKOMSTMIDDAG

LÖRDAG

07.30 - 08.15 YOGA
09.00 - 16.00 HÄNGRUM
09.00 - 16.00 MUSIKRUM
09.00 - 10.30 BLOCK 1
11.00 - 12.00 BLOCK 2
13.00 - 16.00 AKTIVITETSTORG
16.00 - 17.30 BLOCK 3
19.00 - 19.30 MINGEL
19.30 - 01.00 MIDDAG OCH FEST

SÖNDAG

09.00 - 10.00 WORKSHOP "UNG CANCER OM 5 ÅR"
10.00 - 10.30 AVSLUTNING
10.30 - 11.00 UTCHECKNING
11.00 - 12.00 BLOCK 4
12.00 HEMRESA

**Ung
Cancer**

**POST- OCH
BESÖKSADRESS:**
NORRA ALLÉGATAN 7
413 01 GÖTEBORG

TELEFON:
031-75 77 111
HEMSIDA:
UNGCANCER.SE

E-POST:
INFO@UNGCANCER.SE
ORG NUMMER:
802456-7763



**UNG CANCER
FESTIVAL
3-5 NOV 2017**

FÖRELÄSARE/WORKSHOPLEADARE

FREDAG

INFORMATIONSPASS OM UNG CANCER

Har du koll på Ung Cancer? Vad innebär det att vara medlem i Ung Cancer? Vad gör Ung Cancer för unga vuxna cancerberörda? Är du osäker? Kom och lyssna på medlemsansvariga Erik & Ante som berättar om Ung Cancers verksamhet och svarar på frågor.

LÄR KÄNNA VARANDRA MED FRYSHUSET

Möt nya ansikten, byt ord med varandra, skratta med varandra och vem vet, ni kanske får en ny kompis efter workshopen. Fryshuset arbetar med att skapa gemenskaper där unga syns, hörs och räknas och genom passioner förändra världen. I år är dem med på Ung Cancer Festival och hänger med oss. Välkomna!

LÖRDAG

YOGA 07.30 - 08.15

En lugn och varsam yoga som fyller dig med energi tillsammans med Friskis & Svettis. Passet innehåller trygga flödande rörelser, en medveten andning och mjuka tånjningar och yogapositioner. Yoga passar dig som vill träna lugnt, mjukt och extra hänsynsfullt för leder och muskler.

MUSIKRUM 09.00 - 16.00

Jamma själv eller med andra i Musikrummet. Prova instrument, spela lite själv eller sjung något tillsammans. I Musikrummet är det fritt fram att låta kreativiteten flöda. Från klockan 13.00 är det drop in på musikrummet fram till 16.00.

LÖRDAG BLOCK 1 (09-10.30)

ETT RIKARE LIV

Vi har ännu en gång möjlighet att presentera Charlie som en av föreläsarna. Det här är ingen vanlig ekonomiföreläsning med fonder, sparförmaningar och Excelkalkyler. "Ett rikare liv" är en föreläsning som inspirerar och utmanar dig att se dig själv, dina möjligheter och ekonomi på ett nytt sätt. Den är en blandning av humor, käftsmällor och konkreta råd. Föreläsare är Charlie Söderberg, känd från Lyxfällan. På ett mycket personligt sätt berättar Charlie om hur mobbing, att få sparken och ett läkarbesked blivit avgörande byggstenar och vändpunkter i hans eget liv. Under eftermiddagen hittar ni mig på aktivitetstorget.

**Ung
Cancer**

**POST- OCH
BESÖKSADRESS:**
NORRA ALLÉGATAN 7
413 01 GÖTEBORG

TELEFON:
031-75 77 111

HEMSIDA:
UNGCANCER.SE

E-POST:
INFO@UNGCANCER.SE

ORG NUMMER:
802456-7763



**UNG CANCER
FESTIVAL
3-5 NOV 2017**

SORGBEARBETNING

Susanne Nilsson driver Spirio Sorgcenter i Malmö. Föreläsningen handlar om sorg och vad som är normalt och naturligt att känna och uppleva vid alla typer av försluter som t.ex. dödsfall, olycka, sjukdom och att vara anhörig och andra livsförändringar. Bristande kunskap om sorgbearbetning är den enskilt största orsaken till att sorgen förblir obearbetad. Föredraget ger dig kunskap och verktyg för hur du kan hjälpa dig själv och möta andra i sorg. Under eftermiddagen hittar ni mig på aktivitetstorget.

SLOWMOTIONDANS MED LÄTTARE YOGA OCH MEDITATION

Ett lugnt träningspass där du får möjlighet att samla dig, landa i kroppen och möta dig själv där du är just nu. Vi kommer att göra övningar som kopplar ihop kropp och hjärna där vi övar fokus och balans och lär oss upptäcka tankemönster och hur de påverkar dig och din kropp. Passet hålls av Ung Cancers medlem Katinka Janson Frohm. Under eftermiddagen hittar ni mig på aktivitetstorget.

LÖPTEKNIK OCH INTERVALLER

Fartlek, löpteknik, intervaller och annat som kan utveckla dig som löpare tillsammans med Friskis & Svettis. Intervallpassen handlar om att springa så effektivt som möjligt – träningen anpassas utifrån deltagarnas förmåga.

LÖRDAG BLOCK 2 (11-12)

VÄGEN TILL TOPPEN

"Vägen till toppen" är en föreläsning som handlar om att våga tro på sina drömmar och ge sig fan på att uppfylla dem. Genom att berätta om sin egen livresa, med alltifrån drömjobb på Nyhetsmorgon till utbrändhet och cancer, hoppas Camilla Enström, själv ung vuxen, att inspirera till att ta kommando över sitt eget liv och bygga den vardag de vill leva i. Föreläsningen ger enkla tips på hur man kan tänka för att vända motgång till medgång och nå framgång. Camilla Enström arbetar som journalist och TV-produktionsspecialist

PSYKISK (O) HÄLSA

Föreläser gör Annsofie Blixt & Louise Aronsson. De kommer att prata om Tilia, vikten av medmänskligt bemötande, begreppen kring psykisk ohälsa, hur det kan kännas och om det egentligen finns ett svar på varför en person mår dåligt. Tilia är en ideell organisation som sedan 2012 arbetat för ungas psykiska hälsa. De har genom åren stöttat tusentals, fått flera priser och medvetandegjort ämnet psykisk ohälsa. Under eftermiddagen hittar ni oss på aktivitetstorget.

**Ung
Cancer**

**POST- OCH
BESÖKSADRESS:**
NORRA ALLÉGATAN 7
413 01 GÖTEBORG

TELEFON:
031-75 77 111

HEMSIDA:
UNGCANCER.SE

E-POST:
INFO@UNGCANCER.SE

ORG NUMMER:
802456-7763



**UNG CANCER
FESTIVAL
3-5 NOV 2017**

SEX, RELATIONER & CANCER

"Vi måste prata om sex, normer och cancer! Om relationer!" sa medlemmar i Ung Cancer. Några månader senare skapade Ung Cancer ett panelsamtal inom ämnet. Det här är föreläsningen om relationer i allmänhet och sex i synnerhet. Föreläser gör Patrik Göransson som deltog under panelsamtalet 2015 och han kommer angripa frågorna ur ett psykologiskt perspektiv. Patrik är Psykolog och är bland annat initiativtagare till Cancerresan, som är en plattform med syfte att ta tillvara på cancerberörda idéer och engagemang. Patrik är expert inom cancerrehabilitering och har länge haft en nära och kär relation till Ung Cancer.

TRÄNA I GYMMET MED TRÄNARE

Ett gruppträningspass där du tränar individuellt vid olika stationer/maskiner. Fokus ligger på uthållig styrketräning. Träningen körs tillsammans med Friskis & Svettis och passar både för erfarna och oerfarna.

LÖRDAG BLOCK 3

HJÄLP TILL BAKOM KULISSERNA 16.00 - 17.00

För att Ung Cancer Festival ska fungera jobbar gänget från Svedala hela tiden med att bygga om lokaler, bygga ljud och ljus, fotografera mm. För att få detta att fungera är allt minutiöst planerat och det blir snabba insatser och mycket problemlösning på plats. Häng med bakom kulisserna och var med och få insyn i hur arbetet planteras och vara delaktig i ombyggnationen inför lördagskvällens fest? Då ska du anmäla dig till denna workshop.

MEDIYOGA 16.30 - 17.30

MediYoga är en svenskutvecklad terapeutisk yogaform som har nått stora framgångar genom att vi knyter samman uråldriga holistiska redskap med den moderna skolmedicin. Här kommer du att jobba mjukt och inklämmande och fokusera på att öppna ditt hjärta och hjärtchakra och ge dig själv massor av kärlek. Christin arbetar som instruktör på MediYoga och förespråkar tänket: Yoga som terapi. Under eftermiddagen hittar ni mig på aktivitetstorget.

**Ung
Cancer**

**POST- OCH
BESÖKSADRESS:**
NORRA ALLÉGATAN 7
413 01 GÖTEBORG

TELEFON:
031-75 77 111

HEMSIDA:
UNGCANCER.SE

E-POST:
INFO@UNGCANCER.SE

ORG NUMMER:
802456-7763



**UNG CANCER
FESTIVAL
3-5 NOV 2017**

SÖNDAG MORGON

WORKSHOP "UNG CANCER OM 5 ÅR"

Ung Cancer grundades 2010 och har idag över 3600 medlemmar. Men hur ser Ung Cancer ut om 5 år? På denna workshop med personal från Ung Cancer blickar vi tillsammans med er medlemmar in i framtiden för Ung Cancer. Var med och tyck till om Ung Cancers framtid i en rolig workshop tillsammans med andra medlemmar.

SÖNDAG BLOCK 4 (11-12)

INSPIRERAS AV LEO RAZZAK

Leo Razzak beskriver sig själv som en social entreprenör som ser innovativa lösningar på samhällets mest angelägna problem. Han är idag ambassadör för Cancerfonden, och har arbetat med nyhetsjournalistik på Sveriges Radio P3 Nyheter. Senast har vi sett honom i TV4 serierna Torpederna och Bonusfamiljen, där han har gått från talang till ny stjärna på skådespelarhimlen. Han föreläser om sin livsresa, sin pappas sjukdom, att ge nya perspektiv kring kommunikation, mångfald och socialt entreprenörskap. Med en stor karisma på scenen underhåller, engagerar och inspirerar han sin publik.

ZENTANGEL - FRIDA HALLSTRÖM

Zentangle är lätt att lära sig. Det är ett roligt och avkopplande sätt att skapa kreativa bilder genom att rita strukturerade mönster. Metoden fungerar stressreducerande samt höjer ditt fokus och din kreativitet. Under Ung Cancer festival kommer Frida Hallström hålla en avkopplande workshop där hon berättar om metoden och hennes personliga resa, visar hur processen går till och ger deltagarna möjlighet att själva lära sig den enkla konstformen.

DANS FUSION

Let the show begin! Här showar vi loss och låter danskänslan flöda. Härma, häng på, ha kul med mycket känsla och attityd. Jazz, musikal, hip hop, schlager...

YOGA

En lugn och varsam yoga som fyller dig med energi tillsammans med Friskis & Svettis. Passet innehåller trygga flödande rörelser, en medveten andning och mjuka tånjningar och yogapositioner. Yoga passar dig som vill träna lugnt, mjukt och extra hänsynsfullt för leder och muskler.

**Ung
Cancer**

**POST- OCH
BESÖKSADRESS:**
NORRA ALLÉGATAN 7
413 01 GÖTEBORG

TELEFON:
031-75 77 111

HEMSIDA:
UNGCANCER.SE

E-POST:
INFO@UNGCANCER.SE

ORG NUMMER:
802456-7763