



# KRAFT SAMLINGEN 2019

Ung  
Cancer

## SCHEMA OCH AKTIVITETSINFORMATION

### FREDAG

TID	AKTIVITET	
15.30 - 17.30	Incheckning	Foajen
18.00 - 18.30	Välkomstinformation	Hängrum
	Personalen ifrån Ung Cancers Kansliet ger information om allt som kommer hända under vår fantastiska helg tillsammans.	
18.30 - 19.30	Lär känna-övning	Hängrum
19.30 - 22.30	Välkomstmiddag	Bankettsal 1

# LÖRDAG

## TID

## AKTIVITET

07.00 - 07.45

Yoga

Bankettsal 2

Elenor Hällegard håller i morgonyogan där väcker vi kroppen mjukt och arbetar utifrån konceptet Sustainable Yoga eller Hållbar Yoga, det innebär att vi är lite snällare och ej så precisa och exakta i positionerna, övergångarna och sekvenserna. Vi är snälla mot oss själva och provocerar inte in i positionerna. Yogapasset avslutas med en skön avspänning.

07.00 - 07.45

Stryketräning

Gymmet

Här tränar du på egenhand i det fina gymmet på Clarion. Alexandra som är fysioterapeut finns på plats för att stötta dig. Hon visar hur man ställer in maskiner, ger dig tips på specifika övningar och kollar så du kör med bra teknik. Helt enkelt ett gott tränings snack! Styrketräning är till för alla, våga ta plats i gymmet!

07.00 - 09.00

Frukost

Frukostmatsalen

09.00 - 10.00

Informationspass

Bankettsal 1

Sandra och Erik ifrån Kansliet håller i ett informationspass om Ung Cancer.

10.00 - 10.30

Kaffe & Kaka

Fojen

10.15 - 11.15

Cirkelträning

Gymmet

Testa på ett pass tillsammans med Alexandra som är fysioterapeut med många blandade övningar där vi kommer att träna hela kroppen. Övningarna är perfekta att fortsätta med i din egen träning, hemma eller på ett gym. Du kommer få olika alternativ så du kan anpassa intensiteten efter dagsform.

10.30 - 11.30

Föreläsning - Gustav Ollas

Bankettsal 1

Gustav är grundare av företaget ICANIWILL of föreläsare om sina resor, dels sin kroppsliga förändring men också den mentala- och karriärs-resan. Från en fast anställning och en tydlig karriär till att hoppa av allt och starta eget inom en branch jag inte kunde över huvud taget. Att kämpa för det man verkligen vill och nå mål.

**10.30 - 11.30**

**Medicinsk Yoga**

**Bankettsal 2**

Medi Yoga eller Medicinsk Yoga är en terapeutisk yogaform som knyter samman de gamla yogiska redskapen med den moderna västerländska vetenskapen. Genom mjuka enkla rörelser, djupavslappning och meditation sätter Medi Yoga igång kroppens självläkande system. Den medvetna andningen går som en röd tråd genom hela yogapasset och övningarna anpassas efter din förmåga just för stunden. De flesta övningarna går att göra både på yogamatta och på stol. Övningarna är inkännande, utan krav eller prestation

**12.00 - 13.00**

**Lunch**

**Hyllan**

**13.00 - 14.30**

**Workshop - Stress & Självkänsla**

**Bankettsal 2**

Välkommen till en workshop med fokus på självmedkänsla. Under workshopen kommer du få bekanta dig med begreppet självmedkänsla med hjälp av samtal, diskussioner och olika övningar. Vi kommer också prata om hur vi vanligtvis hanterar svåra känslor och hur vi istället kan möta svåra känslor med hjälp av självmedkänsla. När vi avslutar workshopen är min förhoppning att du kommer få med dig nya verktyg för självomhändertagande. Vi kommer dela våra erfarenheter med varandra i mindre grupper. Delandet är en viktig del av lärandet. Jag som håller i workshopen heter Mona Drar. Jag har arbetat som psykolog i 15 år. Jag har specialistkompetens inom området självmedkänsla. Jag använder personligen självmedkänsla varje dag i mitt liv.

**13.00 - 14.30**

**Körsång**

**Bankettsal 1**

**13.00 - 14.30**

**Pingisturnering**

**Hängrummet**

Pingisturnering som hålls med instruktör från Stockholms bordtennisförening.

**13.00 - 16.30**

**UC-Torg**

**Fojen**

Hur söker jag stipendium? Hur kan jag engagera mig som medlem? Vad gör Ung Cancer egentligen för och med alla medlemmar? På UC-torget kan du prata med personalen från Kansliet och dessutom köpa med dig något ifrån Gåvosshopen.

**13.30 - 14.30**

**Cirkelpassträning**

**Gymmet**

Se information om passet högre upp.

**14.30 - 14.50**

**Nidrayoga**

**Lugna rummet**

Elenor Hällegard håller i Nidrayoga som betyder "fysisk sömn" det vill säga att vid fullt medvetande uppleva att den fysiska kroppen sover. Denna djupavspänning är en teknik att dra tillbaka sinnena från omgivningen och bygga upp ett medvetet lugn inom sig. Yoga Nidra utförs liggandes på rygg genom att medvetandegöra en kroppsdel i taget i en given ordning, detta görs i ett snabbt tempo för att ovidkommande tankar inte ska ta hjärnans uppmärksamhet.

**15.00 - 15.30**

**Kaffe & Smörgås**

**Fojen**

**15.15 - 16.15**

**Medlemsföreläsning - Emma Skoglund**

**Bankettsal 1**

Hur är det att drabbas av cancer som ung vuxen? Hur är det att stå bredvid när någon man älskar får en diagnos? Hur hanterar man en dödlig sjukdom i en ålder när allt handlar om att leva? Emma Skoglund är en av Ung Cancers tio föreläsare. Våra föreläsare är cancers unga röster. Unika röster som hörs allt för sällan och nu söker öron som vill lyssna. Emma föreläser om hur det är att leva med kronisk cancer i hjärnan och allt vad det innebär. Hur hon har hanterat det, hennes innersta tankar och känslor. Hon pratar om hjärntrötthet, vikten av att inte glömma personen bakom sjukdomen och hur humorn har hjälpt henne. Varför hon har döpt sina tumörer till Märten och Märta till exempel. Emmas medlemsföreläsning är en del av UC-torget. Vill du också föreläsa för Ung Cancer? Kom och prata med oss på torget!

**15.15 - 17.15**

**Workshop - Zentagle**

**Bankettsal 2**

Frida Hallström har en egen verksamhet som heter Kreativ Medicin. "Jag håller workshops och lär ut en meditativ konstform som heter Zentangles. Konstformen Zentangles är relativt ny i Sverige. Många har fått upp ögonen för mindfulness och hur viktigt det är att stanna upp och ta sig tid för återhämtning. Det är detta Zentangles har gjort för mig. Jag har läkt min utmattning genom att måla. Det enda som behövs är ett papper och en penna. Jag vill sprida den här enkla konstformen så att andra kan hitta en återhämtning genom att skapa.

**16.30 - 17.30**

**Sex & relationer - Hanna byström      Bankettsal 1**

Vad har unga för frågor om sexualitet? Vad innebär orgasmglappet? Hur sexsnackar vi idag? En föreläsning som tar upp aktuella frågor från unga, orgasmglapp kopplat till kön och identitet, genitalt självförtroende och vikten av kommunikation. Hanna är socionom och sexolog och arbetar som utvecklingsledare med SRHR-frågor (Sexuell och Reproductiv Hälsa och Rättigheter) i Göteborgs stad, och som sexologen i Ligga med P3 där hon svarar på frågor. Sexologiska frågeställningar har alltid intresserat henne och hon har tidigare bland annat jobbat på ungdomsmottagning, kvinnojour och som skolkurator. I grunden är hon socionom som läste vidare till en magister i sexologi i Australien och fortsatte sedan med masterprogrammet i sexologi i Malmö. Hanna är dessutom vice ordförande i Svensk Förening för Sexologi. Hanna kommer att föreläsa utifrån Sexkampanjen som Ung Cancer gjort i höst och efteråt kommer det finnas möjlighet att ställa era frågor och funderingar kring sex till Hanna.

**16.30 - 17.30**

**Cirkelpassträning      Gymmet**

Se information om passet högre upp.

**19.00 - 19.30**

**Mingel & Bubbel      Foajen**

**19.30 - 01.00**

**Middag, underhållning & dans      Bankettsal 1**

# SÖNDAG

## TID

## AKTIVITET

07.00 - 07.45

**Body Balance**

**Bankettsal 2**

En inspirerande blandning av yoga, tai chi och pilates. I passet arbetar vi med att förbättra rörligheten, styrkan och corekontrollen samtidigt som vi sänker stressnivåer och skapar en kvarstående upplevelse av lugn och välbefinnande. Med kontrollerad andning, koncentration och strukturerade rörelsesekvenser och stretchövningar till härlig musik skapar vi en helhets workout som får kropp och själ att nå balans och harmoni.

07.00 - 07.45

**Stryketräning**

**Gymmet**

Se information om passet längre upp.

07.00 - 09.00

**Frukost**

**Frukostmatsalen**

07.00 - 10.30

**Utcheckning**

**Hotellreceptionen**

09.00 - 10.00

**Föreläsning - Leila Söderholm**

**Bankettsal 1**

Med enorm värme, glädje och humor får vi följa Leilas upplevelser som svårt cancersjuk Mamma till 3 barn. Leila blev nominerad till en av årets talare 2019 och har en rik kunskapskälla att ösa ur när det gäller att påverka kropp och knopp till vår fördel. När livet suger och inget blir som man tänkt sig, så är det befriande att lyssna till Leilas strategier och hur hon dagligen jobbade med att lura sin hjärna. Leila är expert på TV4, Aftonbladet och har syns på mjölkpaketen flera gånger. Hon har skrivit många krönikor i olika cancersammanhang och arbetar ofta med patienter.

09.00 - 10.00

**Workshop - Massage**

**Lugna rummet**

Christian Rossing, som också är medlem, driver sitt egna företag Rossing Massage. Under Kraftsamlingen håller Christian i en workshop där du kan lära dig olika massagetekniker på nacke, axlar och brösttrygg. Du kommer att själv få testa att massera medan Christians instruerar. Christian kommer också berätta om muskelspänning och effekten av massage.

09.00 - 10.00

**Cirkelträning**

**Gymmet**

Se information om passet högre upp.

<b>10.00 - 10.30</b>	<b>Kaffe &amp; smörgås</b>	<b>Fojen</b>
<b>10.30 - 12.00</b>	<b>Workshop - CV med Academic Work</b>	<b>Bankettsal 1</b>

Amanda, Recruitment Consultant och Janna, Event Marketing Coordinator från Academic Work håller en föreläsning och workshop om hur man kan tänka när man söker jobb och skriver ett CV när man exempelvis pga sin sjukdom har luckor i sitt CV. Ett bra och tydligt CV gör det möjligt för rekryteraren att förstå varför just du är rätt för jobbet. Men vilken information ska egentligen finnas med i ditt CV, hur långt ska det vara, och hur strukturerar du det på bästa sätt? Låt dem guida dig! Och du, har du ett CV som behövs uppdateras eller skrivas om, ta med det till workshopen!"

<b>10.30 - 11.30</b>	<b>Salsakurs</b>	<b>Banketsal 2</b>
----------------------	------------------	--------------------

Salsa är en passionerad och glädjefylld dans som dansar i par. Dansen och rytmen har sina rötter i Kuba där afrikanska rytmer blandades med spansk musik. Stockholm Salsa Dance är en av Sveriges största och äldsta salsadansskolor som erbjuder kurser i olika latinamerikanska danser. Under salsakursen med Ricardo kommer ni att få lära er grundstegen och enkel högersnurr själva och i par. Förbered er på en glädjefylld och energirik danstimme.

<b>11.00 - 11.20</b>	<b>Nidrayoga</b>	<b>Lugna rummet</b>
----------------------	------------------	---------------------

Se information om passet högre upp.

<b>12.00 - 13.00</b>	<b>Lunch</b>	<b>Hyllan</b>
----------------------	--------------	---------------

<b>13.00 - 14.00</b>	<b>Avslutning</b>	<b>Bankettsal 1</b>
----------------------	-------------------	---------------------