



# TEMA/NETVÆRK WEEKEND

## Sjælland

På utallige opfordringer arrangerer vi nu en kort weekend for forældre, der har mistet et barn af cancer.

**Lørdag den 28. – søndag den 29. september 2019**

**Weekenden foregår i Sankt Helene Feriecentret, Bygmarken 30,  
3220 Tisvildeleje.**

Vi mødes ved receptionen lørdag kl. 9:00 og starter med kaffe og rundstykker. Vi slutter søndag med frokost kl. 12:00 og forventer at sige farvel til hinanden kl. 13:00.

Weekenden vil omhandle sorgbearbejdning, yoga, mindfulness og mental guidning.

Vi har tre aktører, der afholder weekenden, blandt andet Anna Kløvedal, som en del af jer nok kender. Anna mistede sin datter Emilie i 2004 og i 2009 udgav hun bogen "Ingenmandsland - om afmagt og kærlighed".

I weekendens løb skal vi blandt andet tale om:

- hvordan tackler du dit sociale liv
- hvordan kommunikerer du dine behov og tanker
- kan du slutte fred med skæbnen, hospitalet, personalet og med dig selv
- en snak om skyld og tilgivelse

Ind i mellem disse emner vil vi arbejde med åndedrættet og kroppens behov for hvile gennem blid yoga (uden forudsætninger) og mindfulness.

Et andet af formålene ved denne weekend er, at vi skal hygge os i dette specielle fællesskab, danne netværk og også lære øvrige familier at kende.

De fleste vil sandsynligvis erfare, at de ikke er alene om den store sorg- og alle de nedture som det at miste et barn medfører, men også at det kan lykkes at komme videre i tilværelsen, uanset hvor håbløst det hele ser ud.

Vi indlogeres i små lejligheder til fire personer med to soveværelser. Er man et par får man derved eget værelse, men ellers kommer man til at dele værelse med en anden person, dog af samme køn.

Du/I skal ikke medbringe sengelinned og håndklæder. Det anbefales, at I medbringer løstsiddende, behageligt tøj og et tæppe.

Tilmelding via hjemmesiden [www.cancerbarn.dk](http://www.cancerbarn.dk) med oplysning om navn, antal personer og mobilnummer. Af hensyn til antallet må vi desværre have den regel at man skal have mistet inden for de sidste 5 år.

Sidste øjeblik tilmelding/afmelding mobil 20 30 09 05.