



FÖRELÄSNINGAR HÖSTEN 2024

26/9 18.30-20.30 Hörntorpsvägen 4 ing.25 Föreläsningssalen

Hitta hit! Vi finns i Funktionsrätt Västmanlands lokaler i det som förr kallades Västra sjukhuset. Om du anländer med buss, ta linje 3 som stannar vid Skulptörsvägen. Ingång 25 finner du på byggnadens vänstra sida, mot de nybyggda husen.

Gunnar Åsberg Roar och oroar

Livsfilosofen och författaren Gunnar Åsberg brukar ibland kallas Sveriges ende stå-upp filosof. Ett av hans uttalanden som ofta citeras är: "Det finns inga friska människor, bara för dåligt undersökta." Men som med all äkta humor finns det i botten ett djupt allvar. Gunnar talar om förhållningssätt man kan använda för livets olika möten, om hur man vågar göra svåra val för att åstadkomma ett harmoniskt och fungerande privat- och arbetsliv. Som föreläsare är Gunnar Åsberg mycket personlig och hans föreläsningar framkallar allt lika mycket skratt som tårar. Gunnars motto med sina föreläsningar är att både roa och undervisa och att han lyckas kan alla de som haft förmånen att lyssna på honom intyga.

Min Cancerresa Thomas Knutsson

När Thomas fick sin cancerdiagnos fick han också ett erbjudande att delta i ett forskningsprojekt via akademiska sjukhuset i Uppsala. Thomas har därför fått prova på flera av de senaste metoderna i kampen mot cancer. Lyssna på hans berättelse och inspireras av hans positiva inställning till livet.

Sista anmälningdag 19/9 Anmäl dig till info@arosgubben.se

31/10 18.00-21.00 Hörntorpsvägen 4 ing.25 Föreläsningssalen

Annica Wallin – yogaterapeut

Workshop - Vägen framåt - ta hand om dig själv

Livet har gett dig en väckarklocka som har ruskat om dig rejält och påmint dig om att inte ta livet för givet. Men du - du är fortfarande här! Så hur vill du utnyttja den där väckarklockan och skapa resten av ditt liv? Vill du fortsätta som om ingenting har hänt eller vill du ta tillfället i akt och göra en förändring? Har du varit duktig på att ta hand om alla andra och ställt upp och fixat och donat, men glömt bort att ställa upp för och ta hand om dig själv? Hjälpt fast du inte har orkat, sagt Ja fast du egentligen menade NEJ? Eller har du sorg som inte har bearbetats? Hur bygger du vägen framåt? Det kanske allra viktigaste är att lära dig att sätta på dig själv syrgasmasken innan du hjälper andra. Med andra ord att ge dig själv återhämtning, egentid, omvårdnad, vara självsnäll

och fylla dig själv i första hand och först efter det ge till andra. Vi kan inte fortsätta att ge av något vi inte har utan att det blir obalans. Och att lära dig att prata med kroppen på kroppens språk - ENERGI! Under tre timmar får du lära dig tekniker som kan hjälpa dig med just det. Här får du lära dig enkla tekniker som går lite bortom de vanliga som du säkert redan har hört. Tekniker som ligger inom ramen för energimedicin och yoga.

Sista anmälningsdag 24/10 Anmäl dig till vastmanland@broscancerforbundet.se

28/11 18.30-20.30 ABF, Pilgatan 2, Stora salen

Karolina Ersson - Lust och välbefinnande efter en cancerbehandling



Karolina Ersson, Beteendevetare, Sexual rådgivare och 4D-Wheel terapeut från Aleah Care kommer att ge en inspirerande föreläsning om lust och sexuellt välbefinnande efter en cancerbehandling. Hon kommer beröra ämnen som hur man hittar tillbaka till intimitet, sin kropp och självkärlek, hon kommer även att dela med sig av konkreta övningar för egenvård och slutligen ge sina bästa tips på vilka intimhjälpmedel som kan vara värdefulla för välbefinnandet.

En kollega till Karolina kommer finnas som stöd för samtal och frågor.

De kommer att ta med ett noga urval av produkter för er som skulle vilja inhandla på plats, de gör då också ett fint erbjudande unikt för kvällen.

Målet med kvällen tillsammans är att känna en inspiration till att vårda sin sexuella hälsa och med vetskapen om hur.

Sista anmälningsdag 21/11 Anmäl dig till i.ahl@hotmail.com , 070 – 9465515.

Välkommen!



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
VÄSTMANLAND

