



Munn- og  
halskreftforeningen

**Velkommen til landskurs og landsmøte 2012**  
*i Trondheim 13. til 15. april, på Rica Nidelven Hotel*



## **Velkommen til landskurs og landsmøte 2012**

2011 har blitt historie og vi har gått inn i et helt nytt år. Det betyr at det igjen begynner å nærme seg årets viktigste begivenhet for Munn- og halskreftforeningen, nemlig landskurset og landsmøtet.

Alle medlemmene i kurskomiteen ble valgt inn i mai i år og med bakgrunn i at vi alle er nye og ikke har noen kontinuitetbærere med oss, har vi valgt å sette opp et program tuftet på evalueringene fra landskurset i 2010. Det vil da si at medlemmene på en måte har vært delaktig i valg av program.

Vi som sitter i den nyvalgte kurskomiteen er alle hjemmehørende i Trøndelag, og synes det er ekstra hyggelig at vi kan ønske dere velkommen til Landskurs i Trondheim.

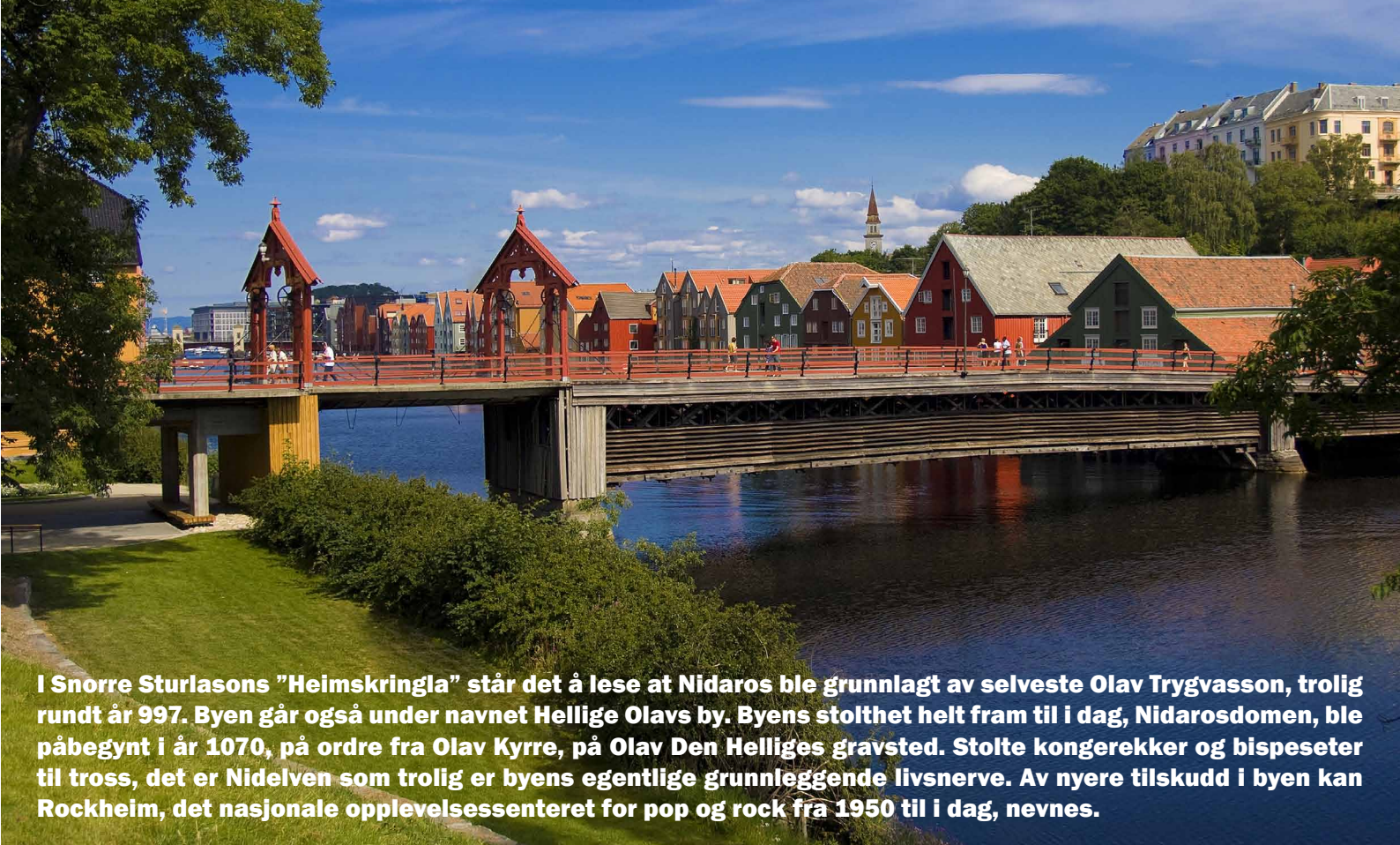
Trondheim har mye å by på, men tiden er knapp når det også skal være et faglig program. Hovedbase for kurset blir Rica Nidelven Hotel, i seg selv er en opplevelse.

Kurskomiteen vil oppfordre dere til å benytte anledningen til å rusle litt rundt i våre trivelige omgivelser som Solsiden, Bakklundet, Brattøra og Piren med sine nye fasiliteter, hoteller og Rockheim.

Vi håper dere synes det er trivelig å komme til Trondheim på landskurs og vi gleder oss til å vise dere byen vår!

Med vennlig hilsen kurskomiteen,  
ved Grete Kristin Trondseth.

**På Rica Nidelven Hotel bor vi bokstavelig talt på elvens bredd. Her kan man starte dagen med å se utover elven mens man får det som er kåret til landets beste hotellfrokost i fire år på rad. Gangbrua som er inngangsporten til byens handelssentrum ligger bare et steinkast unna hotellet. Nidarosdomen og den karakteristiske Gamle bybro, på bildet her, ligger kun en kilometer lenger oppover langs elven.**



**I Snorre Sturlasons "Heimskringla" står det å lese at Nidaros ble grunnlagt av selveste Olav Trygvasson, trolig rundt år 997. Byen går også under navnet Hellige Olavs by. Byens stolthet helt fram til i dag, Nidarosdomen, ble påbegynt i år 1070, på ordre fra Olav Kyrre, på Olav Den Helliges gravsted. Stolte kongerekker og bispeseter til tross, det er Nidelven som trolig er byens egentlige grunnleggende livsnerve. Av nyere tilskudd i byen kan Rockheim, det nasjonale opplevelsessenteret for pop og rock fra 1950 til i dag, nevnes.**

**HAIR:** Felles tur til forestillingen Hair på Trøndelag teater. Musikalen regnes som en av de første “rockemusikalene” og hadde sin premiere på Broadway i 1968. Siden da har HAIR blitt spilt på store og små teater verden over, blitt filmatisert og utgitt på plater i ulike versjoner. Mange av dere kjenner sikkert sanger fra musikalen som Aquarius og Good Morning Starshine.

### **FOREDRAG:**

#### ***ØHN-kreft - symptomer, utredning og behandlingsmuligheter.***

Helmut Abendstein var med i Sandefjord for to år siden og vil nå komme tilbake til oss med en grundig oppdatering på øre-nese-hals kreft. Abendstein er overlege og ansvarlig for kreftbehandlingen på ØNH-avdelingen på St. Olavs Hospital. Han har deltatt i det omfattende arbeidet med nasjonalt handlingsprogram og er også leder for Norsk Gruppe for Hode- hals-kreft.

***Abendstein vil gi oss en oppdatering på feltet gjennom todelt foredrag. Første del, foredrag 1, vil ta for seg symptomer og utredning. Neste del, foredrag 2, vil fokusere på behandlingsmuligheter.***

### **FOREDRAG:**

#### ***Styrk livsevnen!***

Duoen Thormod Høyen og Knut Kittelsaa har en unik kompetanse fra ulike settinger der det hele tiden handler om mennesker, blant annet fra kirke og næringliv. På energisk og erfarent vis jobber de med endringsprosesser, menneskelig trygghet, sorg og krisehåndtering, og ikke minst med hvordan styrke livslysten, gleden og livsevnen!

***Hva gjør du når noe går i stykker? Når livet blir annerledes? Når det du ikke har forutsett blir virkelighet? Går all oppmerksomhet med til å sørge over tapet? Eller finner du fram til det i livet som fortsatt er verd å satse på?***

***Det er alltid mulig å finne det som gjør livet verd å leve. Noen ganger krever det litt å finne det. Men gi ikke opp!***

## PARALLELLESJONER/KURS:

### Logopedgruppe

Veiledning av logoped i gruppe. Du kan ta opp ting som du sliter med og få hjelp. Du får også mulighet til å dra nytte av andres erfaringer. Det vil være taushetsplikt om det som tas opp i gruppen.

### Pårørendegruppe

Samtalegruppe for pårørende hvor pårørende får mulighet til å snakke sammen, dra nytte av hverandres erfaringer og hjelpe hverandre. Gruppen vil bli ledet av en Kreftsykepleier. Det vil være taushetsplikt om det som tas opp i gruppen.

### Snorkelsvømmegruppe

Svømming med snorkel for laryngektomerte, for gamle og nye svømmere. Alle som ikke har snorkel fra før, må selv bestille snorkel før kurset fra instruktør Grete Kristin Trondseth på e-post: grete.trondseth@stolav.no eller tlf. 98 00 85 44.

**Husk å melde dere på ønsket parallellsesjon i påmeldingsskjemaet bakerst i heftet.**

## FREDAG 13. APRIL

- 13.00 - 14:45 Innsjekk, registrering, enkel servering
- 15.00 Landsmøte
- 17.00 Middag
- 19.30 HAIR, Musikal på Trøndelag Teater

## LØRDAG 14. APRIL

- 09.00 Åpning
- 09:30 Foredrag 1 v/Helmut Abendstein
- 10:15 Pause med utstillingsbesøk
- 10:45 Foredrag 2 v/Helmut Abendstein
- 11:30 Pause
- 12:00 Styrk livsevnen! v/Høyen og Kittelsaa
- 14:00 Lunsj
- 15:30 - 17:00 Parallellsesjoner/Kurs
- 19:00 Festmiddag med underholdning

## SØNDAG 15. APRIL

- 09.00 God morgen! Pasientopplevelser
- 10:00 Pause med utstillingsbesøk
- 10:30 Foredrag om fysisk aktivitet og kreft
- 11:30 Pause med utstillingsbesøk
- 12:00 Avrunding og oppsummering
- 13:00 Lunsj etterfulgt av avreise

**NB! Programmet ferdigstilles først etter at denne invitasjonen trykkes, så noen mindre justeringer vil trolig forekomme.**

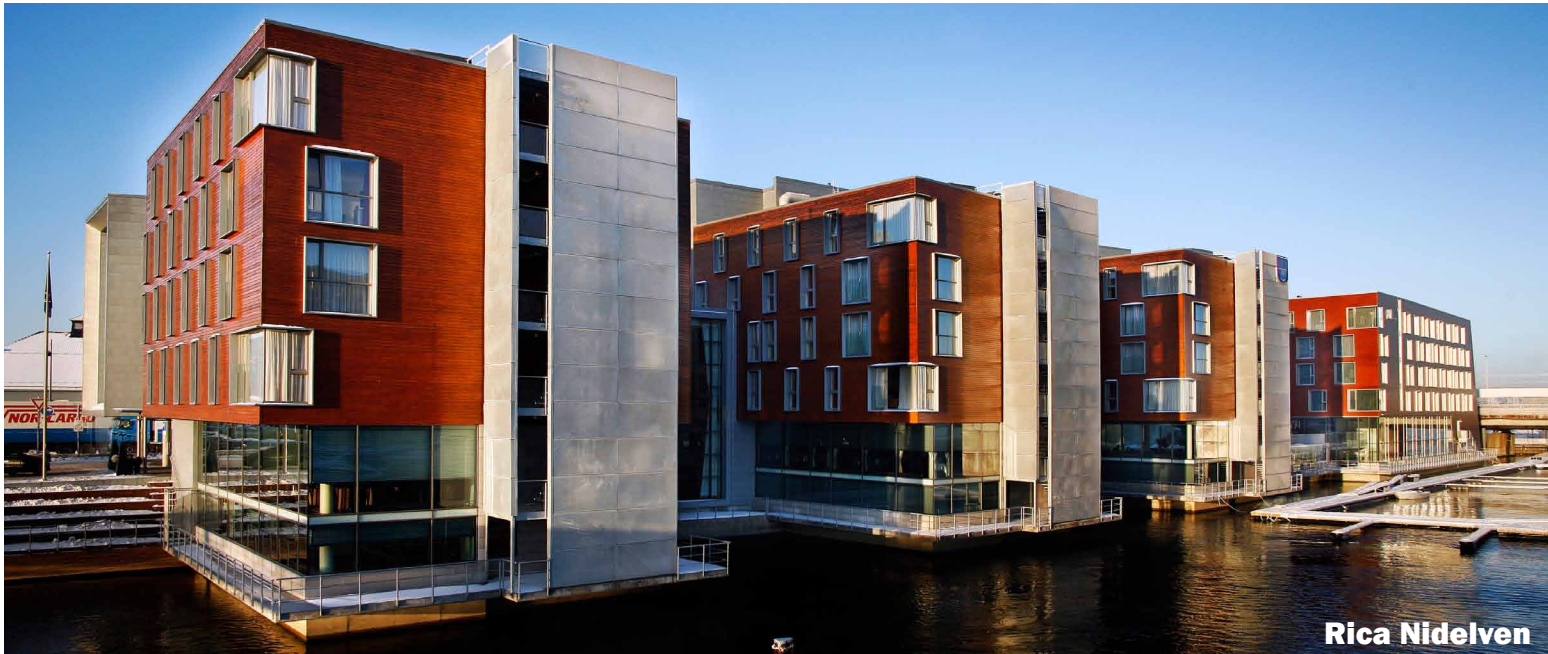
## EGENANDEL, PRISER OG REISE:

Egenandel for medlemmer er kr. 1400,- per person. Medlemmer som deltar for første gang får en spesialpris på kr. 1000,- per person. Egenandelen inkluderer hotell fra fredag til søndag i dobbeltrom, alle måltider og reise til/fra Trondheim. Tillegg for enkeltrom er kr. 300,- per natt, 600,- for hele helgen. Reiseopplysninger påføres påmeldingsskjemaet.

Du er velkommen til å delta også om du ikke er medlem, da er prisen for opphold og måltider på hotellet kr 2090,- per person i dobbeltrom. Samme tillegg for enkeltrom. Reise kommer i tillegg.

**PÅMELDING:** på [www.munnoghalskreft.no](http://www.munnoghalskreft.no), på e-post: [event@munnoghalskreft.no](mailto:event@munnoghalskreft.no) (Husk å oppgi alle opplysninger fra skjemaet ) eller send skjemaet til: Munn- og halskreftforeningen, Postboks 8 Sentrum, 0101 Oslo.

*Påmeldingsbekreftelse, reiseopplysninger og faktura sendes ut etter 24. februar. Kontakt oss gjerne om du har spørsmål underveis: E-post: [post@munnoghalskreft.no](mailto:post@munnoghalskreft.no) Telefon: 22 20 03 90.*





## **PÅMELDING: Munn- og halskreftforeningens landskurs 2012. Påmeldingsfrist er 24. februar 2012**

Deltakers navn: .....

Adresse: ..... Postnr. og sted: .....

Telefon: ..... Mobil: ..... E-post: .....

Medlem: JA:  NEI:  Medlem som deltar for første gang:

Deltaker 2/ ledsager navn: .....

Medlem: JA:  NEI:  Medlem som deltar for første gang:

**1:** Ankomstdato: ..... Avreisedato: ..... Enkeltrom:  Dobbeltrum:

**2:** Ønsker å dele rom med (hvis andre enn oppgitt deltaker 2): .....

**3:** Ring rundt spesielle behov: allergirom, rullestol, moset mat, diabetes, glutenfritt, annet: .....

**4:** Ønsker å være med på musikalen Hair på Trøndelag teater på fredagen: 1 billett:  2 billetter:

**5:** Parallellsesjon(er): **Logopedgruppe:**  **Pårørende gruppe:**  **Svømmegruppe snorkel:**

Kryss av i 2 bokser dersom deltaker 1 og 2 skal delta på ulike kurs. NB! Husk å bestille snorkel for snorkelkurs.

**6:** Jeg/vi er: Laryngektomert:  Trakeostomert:  Munnhuleoperert:  Pårørende:

Behandlet for hode/halskreft (ikke operert):  Annet: .....

**Påmeldingsbekreftelse, reiseopplysninger og faktura sendes ut etter 24. februar. Kontakt oss gjerne om du har spørsmål underveis: E-post: [post@munnohalskreft.no](mailto:post@munnohalskreft.no) Telefon: 22 20 03 90.**



## Munn- og halskreftforeningen

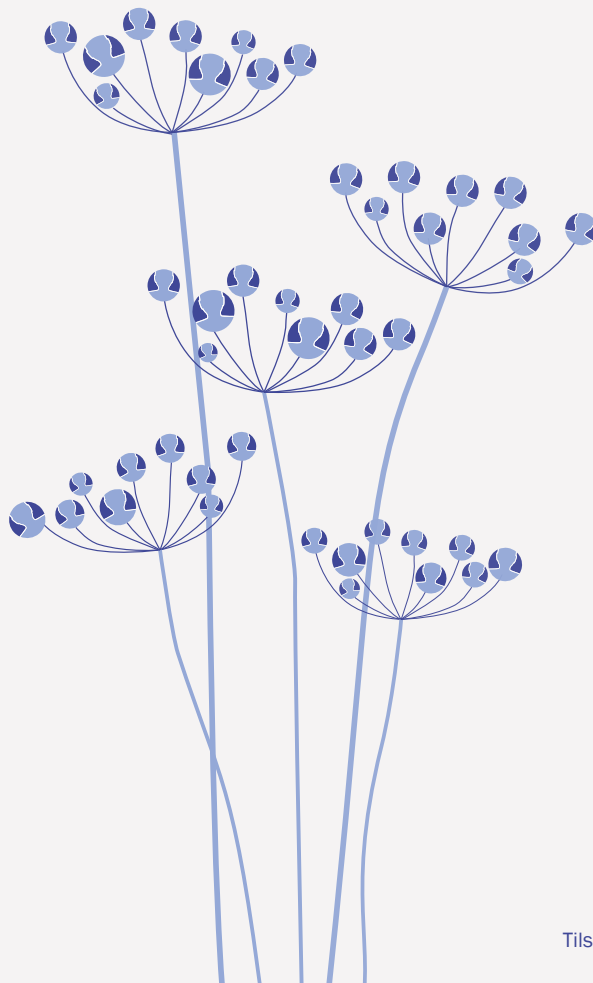
Foreningen for deg som er behandlet  
for kreft i hode- halsregionen eller er  
permanent trakeostomert.

**[www.munnoghalskreft.no](http://www.munnoghalskreft.no)**

Telefon: 22 20 03 90

E-post: [post@munnoghalskreft.no](mailto:post@munnoghalskreft.no)

Postboks 8 Sentrum, 0101 Oslo



Tilsluttet:

