

INBJUDAN TILL  
LUNGCANCERFÖRENINGENS



# REHABVECKA

PÅ FRÖTUNA GÅRD, UTANFÖR UPPSALA  
5-9 JUNI 2023, I SAMARBETE MED

**CANCERREHABFONDEN**



Lungcancer  
föreningen





**V**ÄLKOMMEN ATT SÖKA till Lungcancerföreningens rehabvecka på Frötuna Gård & Retreat, 18 km öster om Uppsala. Veckan anordnas i samarbete med CancerRehabFonden och utförs av Foodpower och baseras på deras cancerrehabprogram. Rehabveckan leds av legitimerad personal och innehåller kostråd, samtal i grupp, yoga/mindfulness och avslappningsövningar.

Du som har fått en lungcancerdiagnos och är medlem i Lungcancerföreningen kan söka och vi prioriterar dig som inte varit på rehab tidigare. Vi önskar också en så jämlig könsfördelning som möjligt. Vårt mål är att du ska få med dig verktyg och metoder som hjälper dig att hantera din livssituation. Att få träffa andra lungcancerdrabbade, som har varit med om samma sak, kan vara en stärkande erfarenhet och är en viktig del av rehabveckan.

Innan du ansöker till rehabveckan är det bra att du först undersöker resvägen dit, så du vet att du kan ta dig dit. Det står utförligt på hemsidan [www.frotuna.nu](http://www.frotuna.nu).

### **PRAKTISK INFORMATION**

**Adress:** Frötuna 251, 755 96 Uppsala.  
[www.frotuna.nu](http://www.frotuna.nu)

**Tid:** Rehabveckan pågår från måndag lunch till fredag förmiddag v 23, 5–9 juni 2023.

**Antal deltagare:** 14 st.

**Utförare:** Foodpower som leds av dietist Anna Ottosson, [www.foodpower.se](http://www.foodpower.se)



**DIETIST ANNA OTTOSSON**

**Boende:** Eget rum med egen dusch/toalett.

**Personal:** Leg dietist, yogalärare och leg psykolog/psykoterapeut.

**Rehabprogram:** Fokus på kost, föreläsningar, yoga, mindfulness, avslappnings- och andningsövningar samt gruppsamtal.

**Kostnad:** Lungcancerföreningen finansierar ditt rehabiliteringsprogram, men tar ut en deltagaravgift på 1.500 kr. Du bekostar också resan till och från rehabveckan själv.

**Ansök senast:** 15 mars 2023, till [info@lungcancerforeningen.se](mailto:info@lungcancerforeningen.se)

### **På vår rehabvecka måste du själv kunna:**

- sköta din hygien (t ex klä på dig och duscha själv)
- sköta din medicinering
- förflytta dig utan hinder
- förstå talad svenska

### **SÅ HÄR ANSÖKER DU**

Ansökningsformuläret kan du ladda ner från vår hemsida

[www.lungcancerforeningen.se](http://www.lungcancerforeningen.se)

Fyll i, underteckna och posta till:

**Lungcancerföreningen**

**Ansökan rehab**

**Box 17017**

**104 62 Stockholm**

Har du möjlighet att scanna in din underskrivna ansökan, kan du

mejla in den i pdf-format till: [info@lungcancerforeningen.se](mailto:info@lungcancerforeningen.se)

Inget läkarintyg krävs, men det är viktigt att du tydligt beskriver din nuvarande hälsa.

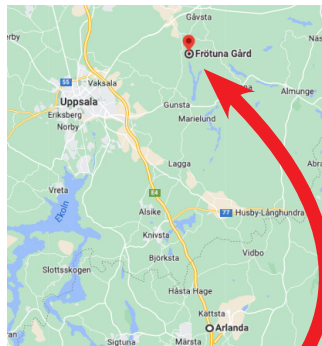
Efter att vi tagit emot din ansökan skickas ett bekräftelsemejl till den e-postadress du angivit i din ansökan. Har du inte fått något bekräftelsemejl, hör av dig till: [info@lungcancerforeningen.se](mailto:info@lungcancerforeningen.se).

När ansökningsperioden är slut behandlar vi alla ansökningar och inom ca 1 månad får du besked om du fått plats eller inte. Svaret får du till den e-postadress som du angett i din ansökan.

Du behöver då svara ganska omgående för att komma med. Vi kontaktar dig sedan via telefon när du fått en plats, för att säkerställa

att du har möjlighet att delta. Om du behöver lämna återbud, gör det så snart du kan, så vi kan fylla platsen med annan deltagare.

Mer detaljerad information skickas ut till antagna deltagare några veckor innan rehabveckan av Anna Ottosson från Foodpower. Om du har behov av specialkost (på grund av t ex allergi eller medicinska skäl) behöver du som är antagen kontakta gården i god tid, för att se om de kan tillgodose detta, tel 0733-012 014.



### Frötuna Gård & Retreat

ligger öster om Uppsala i Rasbo vid Funbosjön. Närmsta ort är Gävsta. Alla olika resvägar står utförligt på hemsidan [www.frotuna.nu](http://www.frotuna.nu)



Lungcancer  
föreningen

[www.lungcancerforeningen.se](http://www.lungcancerforeningen.se)