



Hjernesvulstforeningen

Mestringskonferansen 2024

«*Mestring av livet med hjernesvulst*»

Quality Airport Hotel Gardermoen

3. – 5. mai 2024



#Hjernesvulstmai 2024



15 år i medlemmenes tjeneste - Vi hjelper hjernen!

Hjernesvulstforeningen
2009-2024

Program

Fredag 3.mai – Rakne 1-2 Hawaiiiskjortefredag!

| | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|
| 16:00 | Oppmøte og registrering |
| 16:45 | Velkommen |
| 17:00 | Iselin Holmedal Marstrander - Det er for sent å være pessimist |
| 17:45 | Gruppeinndeling – Bli kjent/presentasjon |
| 18:30 | Slutt for dagen |
| 19:30 | Middag og sosialt samvær |

Lørdag 4.mai – Rakne 1-2

| | |
|-------|---------------------------------------------------------|
| 08:30 | Morgentur frivillig (oppmøte i resepsjonen) |
| 09:45 | Oppstart |
| 10:00 | Helle Aanesen - Aktiv mot kreft |
| 11:00 | Pause |
| 11:20 | Nadia Ansar - Klok på følelser |
| 12:30 | Lunsj |
| 13:30 | Anita Vatland - Pårørendealliansen |
| 14:30 | Pause |
| 15:00 | Lisa Tønne - Historier fra eget liv |
| 16:00 | Samling i grupper (valgfri) – Hva har vi opplevd i dag? |
| 17:00 | Slutt for dagen |
| 19:30 | Festmiddag med underholdning i Rakne 1-2 |

Søndag 5.mai – Rakne 1-2

| | |
|-------|------------------------------------------------------------------|
| 09:45 | Oppstart - Velkommen |
| 10:00 | Jannicke Langford/Stjernekest - Superkraften på bakrommet |
| 11:00 | Pause med utsjekk |
| 11:45 | Håkon Forfod Sønneland - Tenk utenfor boksen |
| 12:45 | Avslutning med oppsummering |
| 13:00 | Lunsj |

Med forbehold om endringer.

Festmiddag lørdag 4.mai

Forrett: Urtemarinert scampi servert på risnudler tilsmakt sitronvinagrette, karsesalat (Allergener: skalldyr, soya)

Hovedrett: Helstekt okse med rødvinsjy tilsmakt timian, urtebakte småpoteter, tomatchutney, jordskokkpure, stekt asparges, sjalottløk og paprika (Allergener: sulfitt, melk, laktose)

Dessert: Pasjonsfrukt moussekake med saltet karamell (Allergener: melk, soya)

Alkoholholdig drikke må dekkes av den enkelte.

Foredragsholdere

Iselin Holmedal Marstrander



Iselin er nestleder i hovedstyret til Hjernescvulstforeningen og jobber som forretningsutvikler innen politikk og samfunn i EHiN. Iselin mistet ektemannen sin Joakim til Glioblastom grad IV i 2021 og de var hele veien ærlige om situasjonen de stod i, men de var også positive og optimistiske under hele prosessen. Vi er så heldige at Iselin vil dele mer om historien til Joakim for oss.

Helle Aanesen



Helle stiftet Aktiv mot kreft i 2007 sammen med Grete Waitz, og jobber i dag som daglig leder i stiftelsen. Stiftelsen Aktiv mot kreft har som mål å få persontilpasset trening som en del av kreftbehandlingen, og de jobber derfor for å etablere treningsrom, eller Pusterom som det kalles, på kreftsykehusene i Norge. Helle vil fortelle oss om Aktiv mot krefts arbeid, og om sammenhengen mellom fysisk form og kreftbehandling.

Nadia Ansar



Nadia er psykolog, spesialist i emosjonsfokusert terapi og spesialist i klinisk familiepsykologi. Hun er gift med politiker og tidligere statsråd Abid Raja, og Ansar har de siste 19 årene jobbet som psykolog og prosjektleder i ulike stiftelser og instanser innen rådgivning for barn, unge og familier. I 2023 ga hun ut boken «Min Skam» hvor Nadia har brukt sin personlige og faglige stemme til å fortelle historien om den flinke minoritetsjentas kamp om å få lov til å være seg selv.

Anita Vatland



Anita er daglig leder i Pårørendealliansen. Pårørendealliansen er en paraplyorganisasjon som arbeider for å synliggjøre og forbedre pårørendes interesser og rettigheter, uavhengig av hvem man er pårørende til. Pårørendealliansen har en rekke medlemsorganisasjoner og Hjernesvulstforeningen er en av dem. Anita vil fortelle oss mer om pårørendealliansen og om pårørenderollen som så mange står i.

Lisa Tønne



Lisa er et humorfenomen som trollbinder publikum med hennes raske replikker og evnen til å harselere med det meste. Hun debuterte som standupkomiker i 1999, og har siden den tid vunnet flere komipriser og hatt flere suksessfulle humorshow. I dag er hun kanskje aller mest kjent for podkasten Tusvik & Tønne, som hun har sammen med komikerkollega Sigrid Bonde Tusvik. I 2013 ble Lisa operert for en godartet hjernesvulst, noe som resulterte i at hun våknet opp lam i halve ansiktet.

Jannicke Langford



Jannicke har jobbet som rådgiver i kommunikasjonsbransjen for små og store aktører i 20 år. I dag jobber Jannicke som skribent og oversetter i sin profesjonelle hverdag, samtidig som hun er forfatter på privaten. Jannicke står bak poesikontoen @stjernekest på Instagram, og hun har gitt ut Stjernekestboka med en oppfølger. Stjernekestbøkene består av korte tekster i poetisk form som skal minne oss om at vi egentlig ikke er alene, og dette vil Jannicke fortelle oss mer om.

Håkon Forfod Sønneland



Håkon er tidligere journalist og nå forfatter og inspirator med fokus på å tenke utenfor boksen. Hans kreative evner har fått utvikle seg i nye retninger etter at han selv fikk en skade som gjorde at han måtte slutte i jobben som journalist. Han kommer til å vise oss at kreativitet kan læres, og utfordre oss litt på dette.

Om hotellet og konferanselokalene

Du kan lese mer om hotellet på nettsidene deres:

<https://www.nordicchoicehotels.no/hotell/norge/oslo-airport/quality-airport-hotel-gardermoen/>

Hotellet er total renoverert og bygget ut med nye 7000m². Dette inkluderer topp moderne konferansefasiliteter med 500m² utstillingsareal og en kongresshall på hele 700m², 7 meter under taket og plass til 800 personer sittende. Vi kan tilby 455 delikate rom i skandinavisk stil som innbyr til ro og avslapping. Ta et slag shuffleboard i vår bar, nyt en bedre middag i The Social eller ta deg en tur på en av de fine stiene i skogen rett utenfor hotellet.

Utenfor hotellet finner du store grøntarealer uten naboer og innsyn. Her kan vi stille i stand alt fra grillfester og festivaler, til teambuildingaktiviteter og utstillinger. Sammen kan vi skape arrangementer man aldri glemmer.

Vår beliggenhet er ideell for konferanser, med kun 45 km til Oslo sentrum og 8 min med shuttlebuss til Oslo Lufthavn Gardermoen er hotellet det perfekte møtepunktet. Skogen er vår nærmeste nabo med flotte turstier til både sykkel- og løpeturer hvor du kan tømme hodet etter en lang dag. Quality Airport Hotel Gardermoen kan med andre ord tilby mye mer enn kun nærhet til flyplassen!

Finn frem til hotellet

Bil

Avkjørsel nr. 51 på E6 ca. 45 km fra Oslo. Hotellet er det store bygget som ligger rett ved Esso-stasjonen på østsiden av E6.

Hotellet har rikelig med parkeringsplasser inkludert HC-plasser og ladeplasser for elbil.

Fra Oslo lufthavn, Gardermoen

Buss

Shuttlebuss S22 går mellom hotellet og flyplassen.

Tog

Ta lokaltog eller flytoget til OSL, eller lokaltog til Jessheim

Taxi

Hotellet anbefaler Taxi Romerike, telefon +47 03550

Hotellets adresse

Lokevegen 7, 2067 Jessheim

Tlf. 63 92 61 00

Wi-fi

Alle hotellrom og fellesområder har gratis trådløst internett. Nettverket heter Choice-guest - passord trengs ikke.

Bagasjerom

Hotellet har et oppbevaringsrom for vesker og annet som gjester kan bruke under og etter besøket.

Kontantfritt hotell

Quality Airport Hotel Gardemoen gjør det enklere og sikrere for deg som gjest og er derfor kontantfritt. Hotellet aksepterer alle vanlige betalings- og kredittkort.

#jeghjelperhjerne