



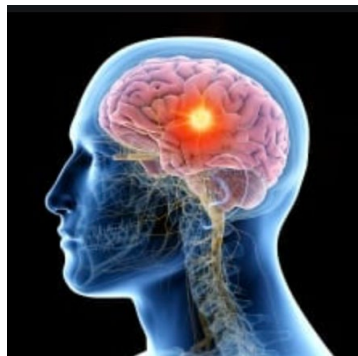
Hjernescancerforeningen

Mestringskonferansen 2025

«Mestring av livet med hjernescancer»

Quality Airport Hotel Gardermoen

9. – 11. mai 2025



#Hjernescancermai2025

Program

Fredag 9.mai – Brage 3

16:00	Oppmøte og registrering
16:45	Velkommen
17:00	Pårørenderollen og min reise - Marit Horgen
17:45	Gruppedialog 1 - bli kjent runde
18:30	Slutt for dagen
19:30	Middag og sosialt samvær

Lørdag 10.mai – Brage 3

08:30	Morgentur frivillig (oppmøte i resepsjonen)
09:45	Oppstart
10:00	Hvordan finne en god stressbalanse - Gunhild Melleby
11:00	Pause
11:20	Håp og pågående forskning - Vibeke Lohne
12:30	Lunsj
13:30	Kunst som livshjelp - Guro Skottene
14:30	Pause
14:45	Det er modigere å vise følelser enn å hoppe i fallskjerm. Om psykisk helse, selvbylde og godt liv - Per Anders Nordengen
15:30	Pusteøvelse
15:40	Gruppedialog 2 - Refleksjonsoppgaver
17:00	Slutt for dagen
19:30	Middag med sosialt samvær

Søndag 11.mai – Brage 3

09:45	Oppstart
10:00	Kreft og hjelpsomme tanker - Anders Mobråten
11:00	Pause med utsjekk
11:45	Å møte medmennesker i krise - Heidi Skutlaberg Wiig
12:45	Avslutning med oppsummering
13:00	Lunsj

Med forbehold om endringer.

Alkoholfri drikke til måltidene er gratis for konferansedeltakerne. All alkoholholdig drikke må den enkelte selv betale for. Alle måltider er buffetmåltider i restauranten med godt utvalg av retter tilpasset innmeldte intoleranser og matallergier.

Foredragsholdere

Marit Horgen



Marit er nestleder i Hjernesvulstforeningen og har jobbet med lederutvikling i 30 år i Forsvaret, Politiet og privat sektor. Fagområdene til Marit har vært idrett, psykologi og ledelse, og hun er veldig glad i trening og fysisk aktivitet, og driver blant annet med fridykking på fritiden. Marit mistet dessverre mannen sin til glioblastom i oktober 2022, og som pårørende og etterlevende har hun blant annet vært opptatt av selvregulering og helhetlig ivaretagelse i pårønderollen.

Gunhild Melleby



Gunhild Melleby er lege, psykiater og gründer, og er opptatt av å forebygge sykdom gjennom en sunn livsstil. Gunhild har hatt mange helseplager pga. økt inflammasjon i kroppen og slitt med ekstremt lavt energinivå over lang tid, og gjennom en anti-inflammatorisk livsstil har hun klart å bedre egen helse. I sitt arbeid har Gunhild mye fokus på kosthold, men også på hvordan du kan få mer bevegelse og bedre stressbalanse i hverdagen, samt hvordan du håndterer tanker og følelser. Hun har skrevet boken «Hvorfor er jeg så sliten? - finn veien tilbake til overskudd og livsglede», hvor leseren blir tatt med på en spennende reise i kroppen vår, for at vi skal få bedre forståelse for hvilke faktorer som fører til lav energi og utmattelse.

Vibeke Lohne



Vibeke er utdannet sykepleier og jobber som professor ved fakultet for helsevitenskap på OsloMet. Hun har i lang tid forsket på håpets betydning for pasienter og pårørende, og hun har blant annet skrevet boken «Kampen for håpet». Boken handler om da mannen hennes ble diagnostisert med aggressiv hjernesvulst, og det er en sterk og medrivende fortelling om en moderne familietragedie, samtidig som den handler om jakten på håpet. Vibeke har også vært med å skrive en rekke vitenskapelige artikler og vært medforfatter i lærebøker.

Guro Skottene



Guro er utdannet diakon, i tillegg til at hun har gått forfatterskole og tatt videreutdanning i livsstyrketrening og fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid. Til daglig jobber Guro som rådgiver ved Lærings- og mestringscenteret ved Rikshospitalet/OUS og det er trolig flere som har møtt Guro i forbindelse med lærings og mestringskurs for ulike diagnosegrupper. Guro er en viktig samarbeidspartner for Hjernesvulstforeningen og hun har god kunnskap om diverse verktøy som kan skape livsmestring.

Per Anders Nordengen



Per Anders er prest, foredragsholder, forfatter og samtaleveileder. Som prest har han blant annet arbeidet både i Norge og Sør-Afrika, og etter mange år i kirke og næringsliv har Per Anders fått gode erfaringer med mennesker i ulike livssituasjoner. Han har derfor vært hyppig brukt i radio og TV, samt skrevet flere bøker og artikler.

Anders Mobråten



Anders er psykologspesialist og jobber ved Vardesenteret ved OUS. Han har god erfaring med å møte rammede og pårørende til kreft, og har blant annet vært gruppeleder i pårørendegrupper ved Vardesenteret, i tillegg til å holde foredrag på andre samlinger.

Heidi Skutlaberg Wiig



Heidi er kreftsykepleier, veileder og spesialrådgiver innen klinisk kommunikasjon på AHUS. I over 30 år har Heidi jobbet med alvorlig syke og døende pasienter og deres pårørende, og hun er ansvarlig for opplæring i klinisk kommunikasjon av leger, sykepleiere og annet personell som er i daglig dialog med pasienter og pårørende. Heidi har blant annet vært medforfatter av boken «Klinisk kommunikasjon for sykepleiere» (2018) og har en egen podkast kalt «Helhjerta – Med Heidi Skutlaberg Wiig».

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 totalrenovert 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 stelle 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. Obs! Ny avkjørsel ligger litt lenger nord enn tidligere.

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

Fra Oslo lufthavn, Gardermoen

Buss

Shuttlebuss S22 går mellom hotellet og flyplassen. Det er også mulig å reise med ordinær rutebuss 420 eller 250 i retning av Jessheim og gå av på busstopp Lokevegen.

Tog

Ta lokaltog eller flytoget til Oslo Lufthavn, 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

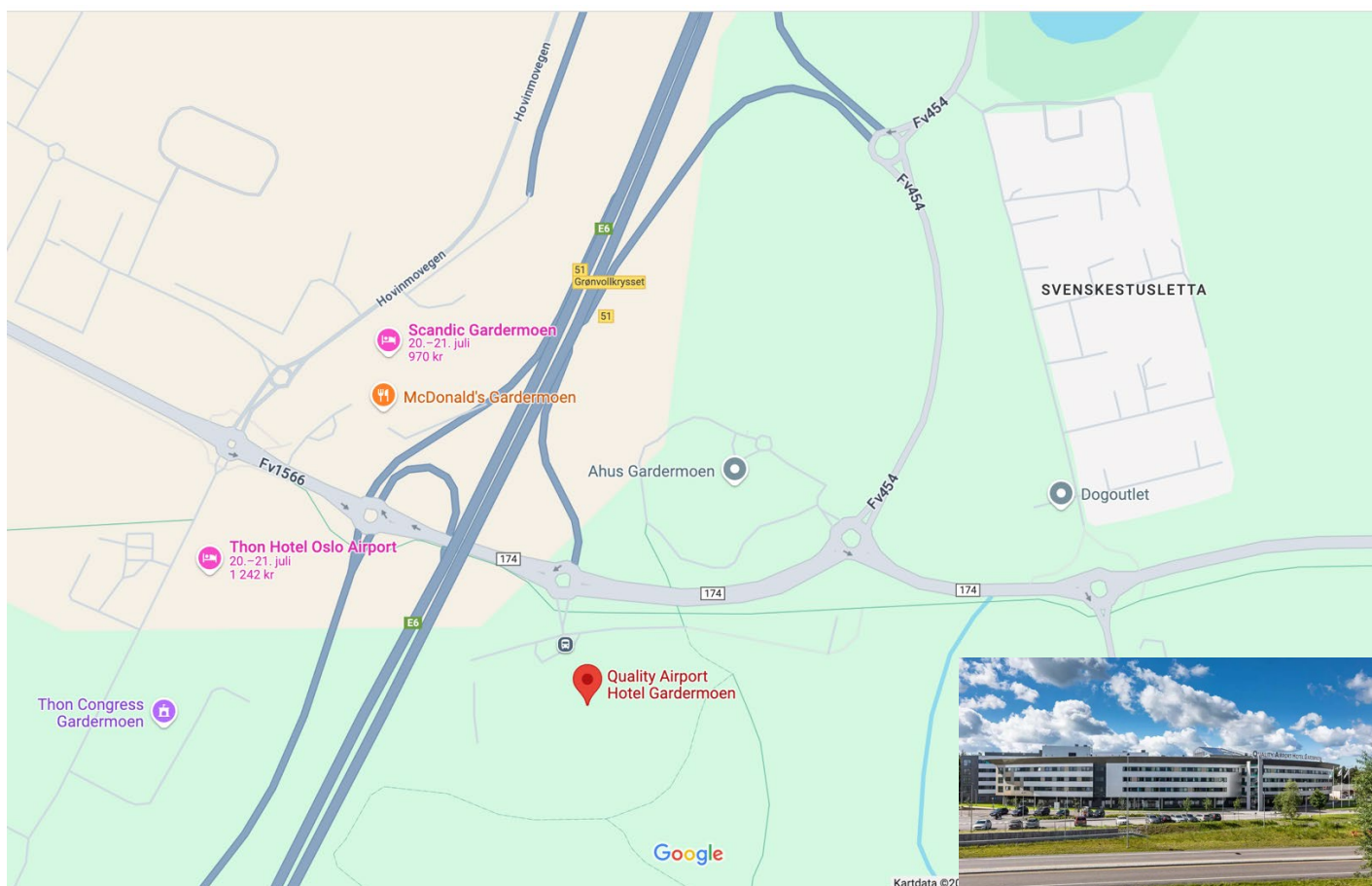
Alle hotellrom og fellesområder har gratis trådløst internett. Nettverket heter Choice-guest - passord trengs ikke.

Bagasjerom

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

Kontantfritt hotell

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



#jeghjelperhjerne