

# Du er ikke alene

For deg som er ung og kreftrammet – eller pårørende til en med kreft.



# For deg mellom 15-35 år

Ung Kreft hjelper unge kreftrammede, pårørende og etterlatte gjennom nedturene og oppturene. Enten du trenger råd, noen som forstår eller hjelp til å komme deg tilbake til hverdagen.

Vi arrangerer kurs, aktiviteter og moro for medlemmene våre. I tillegg arbeider vi for å fremme unge pasienter og pårørendes politiske, økonomiske og sosiale interesser.

## Møt unge som er, eller har vært, i samme situasjon

Vi har alle egne erfaringer med å være kreftrammet eller pårørende.

Vi vet at det er dager hvor du ikke orker å stå opp av sengen, og noen dager hvor du bare trenger en pause fra alt.

Uansett hvordan dagen din er, håper vi du får nytte av et av våre tilbud.



**Hvert år får nesten  
1000 unge mennesker  
mellom 15 og 35 år  
kreft. Enda flere blir  
pårørende.**



**Den vanligste  
kreftformen for  
kvinner under 35 år  
er livmorhalskreft.**



**Den vanligste  
kreftformen for  
menn under 35 år  
er testikkelkreft.**



## Facebook-grupper

Her kan du utveksle erfaringer, få råd og støtte – og komme i kontakt med andre unge kreftammede og pårørende fra hele landet. Du finner gruppene våre på Facebook-siden **@UngKreft**



## Lytt til vår podkast

**Bekreftet – en prat om kreft og sånn** er vår egen podkast laget av og for unge kreftammede og pårørende. Søk opp **Bekreftet** på Spotify eller din podkast-app.



## Ung Kontakt og Ung Pårørende

Snakk med noen som har vært i din situasjon. Vi arrangerer samlinger ca. hver tredje uke – eller du kan prate med noen én til én.



## Fuck Cancer- armbånd

I samarbeid med Kreftforeningen arrangerer Ung Kreft workshops hvor vi lager armbånd til inntekt for kreftforskning og aktiviteter for unge berørt av kreft.



## Fylkesgruppene

Fylkesgruppene arrangerer aktiviteter og mye moro for medlemmene i sine regioner. Eksempler på aktiviteter er matkurs, foredrag, kino, julebord, hundesledekjøring, tur til Tusenfyrd, spillkvelder, konserter og utenlandsturer – for å nevne noe.



## Større samlinger

Hvert år arrangerer vi samlinger hvor medlemmer fra hele landet kan delta. Det kan for eksempel være aktivitetsuke for kreftrammede eller sommerleir for pårørende og etterlatte. Kommende samlinger blir lagt ut på nettsidene våre.



## Sjukt Sprek

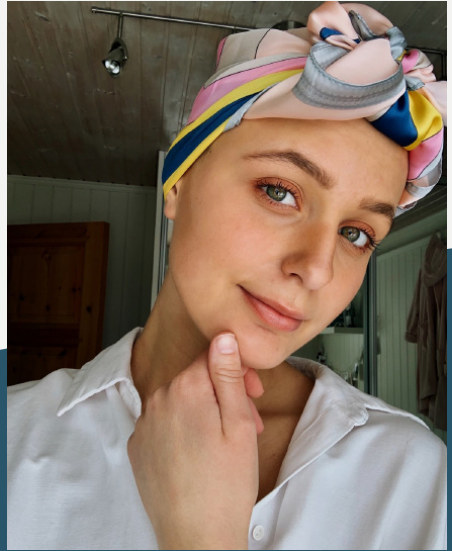
Et treningstilbud for deg som har vært behandlet for kreft. Treningene ledes av en profesjonell Aktiv-instruktør som er utdannet i å trene kreftrammede. Sammen blir vi sterkere!



## Vil du vite mer?

På vår nettside kan du se alle aktiviteter, lese historier fra våre medlemmer og få nyttige tips fra andre som har vært i din situasjon.

Les mer på [ungkreft.no](http://ungkreft.no)



«Mine første tanker var at jeg er helt alene. Jeg er den eneste unge jenta som har fått kreft. Takket være **#ungkreft** innså jeg etter hvert at det ikke stemmer.»

**Sara, 20 år**



# Bli medlem

Enten du er kreftrammet, pårørende eller etterlatt. Som medlem i Ung Kreft kan du delta på forskjellige kurs, samlinger og arrangementer.

- Få mulighet til å delta på våre aktiviteter
- Medlemsblad tilsendt fire ganger i året
- Støtt vårt arbeid for å forbedre dine rettigheter!

Bli medlem på  
[ungkreft.no/blimedlem](http://ungkreft.no/blimedlem)

---

## Støtt oss

Har du lyst til å bidra til å styrke medlemstilbudet og vårt politiske arbeid?

Bli støtte medlem på  
[ungkreft.no/blimedlem](http://ungkreft.no/blimedlem)  
eller send oss en gave på Vipps.

## Bli frivillig

Vil du skrive en sak i medlemsbladet vårt, bidra til å lage et arrangement – eller dele dine erfaringer med andre?

Les mer på  
[ungkreft.no/frivillig](http://ungkreft.no/frivillig)

Vipps:  
10198

## Vil du vite mer?

På vår nettside kan du se alle våre aktiviteter, lese historier fra våre medlemmer og få nyttige tips fra andre som har vært i din situasjon. Skann qr-koden eller gå til [ungkreft.no](https://ungkreft.no)



Følg oss på sosiale medier:



@ungkreft

#ungkreft

