

Program for CMT/HNPP-weekend på Musholm 8.-10. september 2023

Tema: Træning & Trivsel

Tidspunkt	Program	Yderligere information
Fredag		
Fra 15:00	Ankomst, indkvartering, afslapning. Fra kl. 16 er der mulighed for frivillig gruppehygge med kaffe, te, kage og frugt	Dele af arbejdsgruppen vil være til stede fra kl. 16
17:00-18:15	Det officielle program starter: Velkomst og præsentation af deltagere	
18:30-20:00	Middag i restauranten	Mulighed for at købe øl, vin og sodavand
Efter middagen	Frivillig aftenhygge med kaffe, te og kage	Der er også mulighed for at medbringe egne drikkevarer og snacks
Lørdag		
08:00-09:30	Morgenmad	
09:30-09:40	Godmorgen og praktisk information	
09:40-10:00	Gruppesnak og videndeling omkring bordene - Hvad er dit bedste tip vedrørende motion og træning? - Hvad vil du gerne have svar på i dag omkring træning?	
10:00-10:45	Oplæg om træning ved fysioterapeut Birgitte Heiden fra RehabiliteringsCenter For Muskelsvind (RFCM) Kort pause	
Ca. 10:55-11:55	Vi laver fysisk træning og afspænding sammen med Birgitte fra RFCM Kort pause	Tag tøj på, som du kan bevæge dig i. Medbring gerne en yogamåtte til afspænding, hvis du har én og kan transportere den.
12:00-12:20	Gruppesnak og videndeling - Hvad tager du med dig fra i formiddag? Har du lært noget nyt og hvad? - Er der noget, du er overrasket over? - Vil du gøre noget anderledes i forhold til træning?	

NB! Ændringer kan forekomme

Tidspunkt	Program	Yderligere information
12:30-14:30	Frokost i restauranten og lang pause	
14:30-15:30	CMT-gruppen i fremtiden - Snak om navneskifte og andre tiltag for at inkludere HNPP bedre - Hvad laver arbejdsgruppen? - Valg af flere medlemmer til arbejdsgruppen – en forudsætning for fremtidige arrangementer	Eftermiddagskaffe/te
15:30-15:45	Pause	
15:45-17:15	Gruppesnak og erfaringsudveksling om faste emner. Imens hygger vi med "hyggekasser" fyldt med snacks og drikkevarer. Meld dig til det gruppeemne, du har lyst til.	Gruppemøder: a) Kost og velvære – erfaringsudveksling b) Sunde grænser og energiforvaltning c) For mænd med CMT/HNPP – en chance for at snakke uden kvinder og pårørende d) Pårørende
17:15-18:30	Pause, afslapning før middagen	
18:30-20:00	Middag i restauranten	Mulighed for at købe øl, vin og sodavand
Efter middagen	Frivillig aftenhygge med kaffe, te og kage	Der er også mulighed for at medbringe egne drikkevarer og snacks

NB! Ændringer kan forekomme

Tidspunkt	Program	Yderligere information
Søndag		
08:00-10:00	Morgenmad	
Senest 11:00	Tjek ud af værelse, aflever nøgle i reception	
10:00-11:00	Dans og afspænding med Gaga-instruktør Kari Vig Petersen. Gaga-dans er for alle og kræver ingen forkundskaber, blot åbenhed og lyst til at bevæge dig. Vi skal have det sjovt, mens vi sanser og danser ud fra hver vores kropsformåen.	Tag tøj på, som du kan bevæge dig og måske svede i. Vi slutter af med afspænding. Musholm har yogamåtter, men muligvis ikke nok til os alle. Medbring derfor gerne din egen yogamåtte, hvis du har én og kan transportere den.
11:00-11:20	Pause	
11:20-12:20	Merudgifter – hvad er det og hvordan søger man om at få det dækket af kommunen? Oplæg ved Karina Blegvad fra Handicappolitisk afdeling, Muskelsvindfonden	Hvis du har spørgsmål eller aspekter af merudgifter, som du gerne vil have uddybet, så send dem gerne til medlemskonsulent Lene Lebech, lele@muskelsvindfonden.dk senest 01. september 2023.
	Afrunding	
12:30	Frokost i restauranten, derefter afrejse	