

Kvinderoller og muskelsvind

Powerkvinder med muskelsvind

Kursus på Musholm 3. - 5. november 2023

Kære kvinde med muskelsvind - specielt til dig, der sidder i kørestol.

Du inviteres hermed til denne gruppes 2. weekendkursus. Måske var du med på det første kursus, som blev afholdt i 2022, men det er ingen betingelse. Alle er velkomne.

Weekendens formål er, at vi sammen skal have nogle gode samtaler. Om livet med muskelsvind - at være kvinde med muskelsvind. Forhåbentligt inspirere hinanden, have det sjovt og hyggeligt og måske vende hjem igen søndag med fornyet energi og tankerne fulde af gode oplevelser fra weekenden. Der bliver tid til at gå en tur, slappe af og til en masse god tid til samvær.

Den anden medlemsgruppe i Muskelsvindfonden for kvinder, Muskelquinder, er for gående kvinder. De har også kursus i denne weekend - og dem er vi sammen med på programmet fredag og lørdag formiddag.

Håber vi ses den 3. - 5. november.

På arbejdsgruppens vegne

Maria

Praktisk info:

Ved spørgsmål til program eller andet

Skriv eller ring til Maria

mariaojak@gmail.com eller 61608383

Kvinderoller og muskelsvind

Program

FREDAG d. 3. november

- | | | |
|--------------|---|---|
| 15.30-17.30: | Ankomst og indkvartering |  |
| 18.00-19.00: | Middag | |
| 19.00-19.30: | Velkomst og præsentation | |
| 19.30-21.00: | Foredrag v. Sara Alfort. Sara har skrevet bogen 'Damer der var for meget', som hun tager udgangspunkt i, i foredraget. Bogen beskriver historien om 13 skandinaviske kvinder, der smed korsetterne og insisterede på at realisere sig selv kunstnerisk, erotisk og eksistentielt. I perioden 1884-1919 skubbede de til grænserne for, hvad en kvinde burde og kunne og de banede vejen for det samfund, vi har i dag. |  |
| 21.00-? | Brætspil og hygge | |

LØRDAG d. 4. november

- | | | |
|--------------|--|---|
| 08.00-10.00: | Morgenmad |  |
| 10.00-12.00: | Foredrag v. Ditte Rask Frost. Ditte er uddannet folkeskolelærer med håndarbejde og sløjd som linjefag. Derudover er hun certificeret i craft-psykologi, der beskæftiger sig med hvordan det at lave craft (håndarbejde og håndværk) kan have en række positive effekter på vores mentale trivsel. Det er det, foredraget handler om. | |
| 12.00-14.00: | Frokostbuffet og pause | |
| 14.00-16.30 | Samtale i grupper om kvinderoller. Her tages udgangspunkt i foredraget af Sara Alfort. Kaffe og kage indtages i grupperne. | |
| 18.00-19.30 | Middag | |
| 19.30- | Hygge | |

SØNDAG d. 5. november

- 08.00-10.00: Morgenmad
- 10.00-12.00: Foredrag v. Sif Holst. Sif er næstformand i Danske Handicaporganisationer og hun går oftest forrest som handicaprettighedsforkæmper. Sif vil fortælle om sit liv og noget om de kampe og barrierer, hun har mødt i sit liv og hvordan hun har tacklet disse.
- 12.00-12.30: Evaluering
- 12.30-13.30: Frokost – tak for denne gang!



Vi tager forbehold for ændringer