PROGRAM Musholm den 11. - 13. oktober 2024– MUSKELQWINDER

**Fredag den 11. oktober** – Det officielle program starter allerede fredag så de, der kan/vil, mødes

fredag fra kl. 16.00-ish

Kl. 18.00 – Fælles middag

Kl. 20.00 – Velkomst af nye i gruppen og intro

**Lørdag 12. oktober**

Kl. 08.00 - Fælles morgenmad

Kl. 10.00 – 12.00 - Oplæg v/Lingeri-stylist Jeanette Christensen

Kl. 12.00 – Frokost

Kl. 13.00 – Besøg af seksualvejleder Laila Lindhardt – oplægget vil dels fokusere på indkomne punkter og vi har desuden mulighed for at forberede spørgsmål anonymt og sende dem til Laila på forhånd, så alle får mulighed for at komme til orde, selv hvis det er for privat eller grænseoverskridende at spørge i plenum

Evt. anonyme spørgsmål skal sendes til Laila Lindhardt senest 1. september 2024 på [lali@rcfm.dk](mailto:lali@rcfm.dk)

Kl. 16.30 – Frikvarter – evt. mulighed for fysisk aktivitet alt efter behov

Kl. 18.30 – Fælles middag

Kl. 20.00 – Hygge

**Søndag den 13. oktober**

Kl. 08.00 - Fælles morgenmad

Kl. 10.00 – Drøftelse af gruppens præmis på baggrund sidste års beslutning om, at stramme op på gruppens denne og på målgruppen ; hvilken patientgruppe henvender MuskelQwinder sig til – hvornår er man ikke længere gående (nok) til at være en del af gruppen ? Hvem kan henvise(s) til gruppen ? Hvordan formidler vi det ud ?

Herefter evaluering og drøftelse af årets program samt input til 2025.

Kl. 12.00 - Fælles frokost

K. 13.00 - Go’ tur hjem 😊