

## **SMA diagnosenetværket**

**16-18. august 2024**

### **Fredag 16. august**

- Kl. 15.00 – 18.00 Tjek ind  
Kaffe og kage
- Kl. 18.30 – 19.30 Middag
- Kl. 19.30 - Præsentation: Medbring en ting, der fortæller noget om dig  
Herefter hygge og snak

### **Lørdag 17. august**

- Kl. 08.00 – 10.00 Morgenmad
- Kl. 10.00 – 12.00 **Oplæg ved Mette Borre: Hvordan man spiser småt, men godt!**  
Hvordan kan man tage på, hvis man er småtspisende? Hvilken kost er god for fordøjelsen, og hvilken giver energi? Hvad skal man gøre, hvis man har brug for at tabe sig, men ikke skal tabe muskler? Overvej på forhånd, om du har nogle spørgsmål, for Mette vil gerne være behjælpelig og svare.
- Kl. 12.00 – 13.00 Frokost
- Kl. 13.00 – 15.00 **Valgfrit tema:**  
a) Hør Lisbeth og Thomas fortælle om forskning og medicin  
b) Aktiviteter i hallen
- Kl. 15.00 – 18.30 Kaffe og mulighed for tur til badebroen
- Kl. 18.30 – 19.30 Middag
- Kl. 19.30 - Hygge

### **Søndag 18. august**

- Kl. 08.00 – 10.00 Morgenmad  
Husene skal forlades
- Kl. 10.00 – 12.00 **Oplæg ved Heidi With: Hvordan er vi i livet med det, der ikke umiddelbart står til at ændre?**  
Balancen af at være i livet med de vilkår der er givet, uden at miste sit selvværd og selvforståelse. Hvorfra og hvordan er det særlig brugbart at kommunikere, for at det for andre bliver autentisk, tydeligt og let at høre budskabet. Oplægget vil være dialogbaseret, iblandet deltagernes egne eksempler og erfaringer.
- Kl. 12.00 – 12.30 Kort evaluering og mulighed for at komme med forslag til kommende emner.
- Kl. 12.30 – 13.30 Frokost og herefter farvel for denne gang