

## Kære alle med LGMD i Muskelsvindfonden

Invitation til diagnosekursus 28.-30. marts 2025  
på Musholm ferie, sport og konference.

Det er en kæmpe fornøjelse at kunne sende denne invitation ud til det første diagnose kursus for medlemmer med LGMD (limp girdle muskeldystrofi). RCFM har tidligere afholdt kurser for denne diagnose, men det er første gang, vi laver et medlemskursus.

Weekenden skal bruges til, at vi udveksler erfaringer, får ny viden, møder nye og gamle bekendtskaber med samme diagnose som os selv og vi sammen får lavet en plan for, hvad vi vil med denne nye diagnosegruppe.

Fredag aften er der tid til at lære hinanden at kende og Lene fra medlemsservice vil fortælle om Muskelsvindfondens mål med diagnosegrupper.

Lørdag formiddag bliver nogle timer i forskningens tegn. Der vil blive fortalt om forskellige projekter og vi vil høre om hvor vi er pt. med eksempelvis genterapi.

Efter frokost deler vi os op i grupper med gående og grupper med siddende. I grupperne taler vi om de problematikker, vi hver især har.

Derudover er der et fælles programpunkt i hallen, som omhandler sport og muligheder for sportsudøvelse.

Lørdag aften er der hygge.

Søndag formiddag evaluerer vi. Hvad vil vi med gruppen fremadrettet.

Alexander og jeg ser meget frem til at byde jer velkommen til en inspirerende og energifuld weekend på Musholm d. 28.-30. marts 2025!

Hvis du har spørgsmål til weekendens program eller praktiske forhold, må du endelig kontakte Alexander eller Maria.

Vi glæder os meget til at se jer!

Mange hilsner

Alexander & Maria

21 77 54 78

61 60 83 83

[asmussen.alexander@gmail.com](mailto:asmussen.alexander@gmail.com)

[mariaojak@gmail.com](mailto:mariaojak@gmail.com)

# PROGRAM

## LGMD kursus på Musholm 28-30. marts 2025

### FREDAG d. 28. marts

- 15.30-17.30: Ankomst og indkvartering. Kaffe og kage.
- 18.00-19.00: Middag
- 19.30-22.00: Velkomst og præsentation.  
Hvad er tanken med et LGMD netværk v. medlemskonsulent Lene Lebech  
Kahoot quiz, brætspil og hygge.  
Kaffe og sødt.

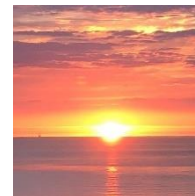


### LØRDAG d. 29. marts

- 08.00-10.00: Morgenmad
- 10.00-12.30: Program endnu ikke endeligt fastlagt. Men dette er planlagt: Oplæg fra psykolog Lone Knudsen, RCFM, om ny oplysningsbog om LGMD, oplæg om internationalt arbejde/forskningsprojekter, oplæg fra personer, der modtager genterapi.
- 12.30-13.30: Frokostbuffet
- 13.30-14.30: Pause.
- 14.30-15.30: Grupp snakke – grupper for gående og for siddende. Kaffe og kage spises i grupperne.



16.00-17.30: Sport og træning. Præsentation af muligheder for sportsudøvelse og træning.  
17.30-18.30 Pause  
18.30-20.00 Festmiddag  
20.00-?? Hygge og fest



**SØNDAG d. 30. marts**

08.00-10.00: Morgenmad  
10.00-11.30: Foredrag  
11.30-12.30: Evaluering – hvad vil vi med gruppen fremadrettet?  
12.30-13.30: Frokost – tak for denne gang!



*Vi tager forbehold for ændringer*

---

**Praktiske informationer:**

Du skal være medlem af Muskelsvindfonden for at deltage i LGMD Netværkets aktiviteter. Det koster 200 kr. om året, og du kan læse mere om medlemskab på [www.muskelsvindfonden.dk](http://www.muskelsvindfonden.dk)

Prisen for at deltage i en hel weekend er 600 kr. pr. deltager. Har du hjælper med er dennes ophold gratis. Du betaler selv for transporten. I prisen er inkluderet:

- Al forplejning fra fredag eftermiddag til søndag frokost.
- Overnatning inkl. linned og håndklæde
- Alle oplæg og aktiviteter

Vil du vide mere om medlemskab, Muskelsvindfondens aktiviteter eller anden praktik info omkring weekenden, så kontakt gerne medlemskonsulent Lene Lebech: [lele@muskelsvindfonden.dk](mailto:lele@muskelsvindfonden.dk) / 22652439 (læg evt. besked på sms)