

SMA Temadag Lørdag d. 30. august 2025

Kl. 7.30-9.30: Morgenmad for dem, der overnatter fra fredag til lørdag

Officielt program starter:

Kl. 9.00 – 10.00: Løbende ankomst og boller og kaffe

Kl. 10.00 - 10.45: Lisbeth byder velkommen, herefter oplæg om smertehåndtering, energi og træthed v/ Inge Bjerregård, RCFM

Kl. 10.45 - 11.05: Kort pause

Kl. 11.05 - 12.00: Oplæg om smertehåndtering, energi og træthed fortsat + spørgsmål

Kl. 12.00 - 13.30: Frokost

Kl. 13.30 - 14.45: Træningsøvelser - hvad får jeg ud af det?

Med udgangspunkt i at bevare funktioner bedst muligt og opnå størst muligt velvære. Inge Bjerregård viser træningsøvelser, hvor alle kan være med.

Kl. 14.45-15.30: Kaffepause

Kl. 15.30-17.00: Lene Lebech fra Muskelsvindfonden holder en kort intro og der er fælles snak om gruppen. Oplæg fra Lisbeth og Thomas om SMA Europe, fagudvalget, forskning. (Fælles for både forældregruppen og de voksne med SMA)

Kl. 17.00-18.00: Pause

Kl. 18.00-20.00: Middag

Kl. 20.00: Programmet er frit (nogle tager hjem, og nogle overnatter).