



MUSKELSVINDFONDEN

Invitation til

Netværksweekend for Stærk med SMA d. 29.-31. august 2026

Tiden er inde til at mødes til endnu en netværksweekend i Familienetværket Stærk med SMA.

Familienetværket er for familier med et barn med SMA, som er i medicinsk behandling, og denne weekend er for både "nye" og "gamle" familier, som gerne vil mødes om faglige input, sparring og socialt samvær med andre i samme livssituation.

Hvornår: D. 28.-30. august 2026

Tid: Kl. 17 d. 28. august til kl. 12.30 d. 30. august 2026

Hvor: Musholm Ferie – Sport – Konference, Musholmvej 100, 4200 Korsør

Praktisk info: Prisen inkluderer kost, logi, program, muskeltéer. Der vil være sengelinned og håndklæder på værelserne.

Kontaktperson fra gruppen: Laura Bjerglund

Muskeltererne står klar med en masse sjove børneaktiviteter og aktiv leg i multisalen.

For de voksne vil der blandt andet være oplæg og fælles samtale med familieterapeut Heidi With. I år kører vi samtalerne i to hold, så der både er snak for forældre til små børn og en snak mellem forældre til de lidt større børn.

Søndag får vi også besøg af fysioterapeut og træner, Maria Nissen, som skal fortælle om sjov og overskuelig træning, og hvordan man mentalt forholder sig til fx rygsmerter, så de ikke bliver til store bekymringer.

Men mest af alt skal vi have tid til at være sammen, dele erfaringer og hygge med vores dejlige børn.

Har I spørgsmål til weekenden eller til tilmelding kan henvendes til medlemskonsulent Tine Højgaard Ambus, tije@muskelsvindfonden.dk eller tlf. 61240239.

I kan tilmelde jer på linket [her](#)

Tilmeldingsfrist senest d. 27. juni 2026



MUSKELSVINDFONDEN



MUSKELSVINDFONDEN

Program

Netværksweekend for Stærk med SMA d. 28.-30. august 2026

Fredag:

Kl. 15-17: Ankomst og indkvartering, muskeltererne laver krea-hygge

Kl. 17.30: Aftensmad i Restaurant Evald K

Kl. 19.00: Børnebio med Muskeltererne

Kl. 19.15: Speeddating for de voksne – nu med snacks! Vi gør ligesom sidste år og bruger den første aften på at catche up med hinanden.

OBS: Denne aktivitet er valgfri. Har man mere lyst til at sidde og catche op med et par gamle velkendte ansigter, er det helt i orden

Mulighed for at mødes og hygge senere, hvis man har lyst.

Lørdag:

Kl. 7.30-9.30: Morgenmad i Restaurant Evald K

Kl. 9.30: Aflevere børn til Muskeltererne

Kl. 09.35-11.30: Forældre med børn i 0-5-års alderen holder session med familieterapeut Heidi With. Tema: Hvordan tager vi de 'svære snakke' med vores børn og deres søskende?

Kl. 11.30-12.30: Frokost i Restaurant Evald K

Kl. 12.30-14.40: Forældre med børn over 5-års-alderen holder session med familieterapeut Heidi With. Tema: 'Hvordan giver vi gradvis mere give slip og overlader mere til hjælperne?'

Kl. 15: Fælleshygge for børn og voksne – gerne udendørs: Muskelterne er tovholdere på aktiviteten

Kl. 18.00: Middag med efterfølgende børnedisco og hygge

Søndag:

Kl. 8-9: Morgenmad i Restaurant Evald K

Kl. 9.25: Børn afleveres til Muskelterer – Vi satser på åben Multisal og 2xklatre/svævebane-instruktør. (husk senest tjek ud af huse er kl.11)

Kl. 9.30-10.45: Oplæg og hyggelig minitræning med fysioterapeut og personlig træner Maria Nissen – hvordan holder vi vores kroppe stærke i en travl hverdag? Oplæg med gode øvelser og gode råd til, hvordan man også psykisk håndterer det fysiske pres ens krop er udsat for. Oplægget afholdes udenfor, hvis vejret er til det. Og ellers i et lokale, hvor der er god plads til øvelser.

Kl. 11-11.30: Evaluering

Kl. 11.30: Børnevenlig frokostbuffet med mulighed for at lave to-go frokost

På gensyn i 2025

Ret til ændringer af programmet forbeholdes



MUSKELSVINDFONDEN