

Program for CMT-Netværksweekend Musholm 21.-23. august 2026

Tema: Når livet ændrer sig
– forståelse, fælles aktivitet og fornyet kraft

Tidspunkt	Program	Yderligere information
Fredag		
Fra 15:00	Ankomst, indkvartering, afslapning. Fra kl. 16 er der mulighed for frivillig gruppehygge med kaffe, te og kage	Husk hurtigst muligt at tjekke, om bestilte hjælpemidler er til stede i din bolig. Meld mangler til receptionen inden kl. 17.
17:00-18:50	Det officielle program starter: Velkommen Praktisk information om weekenden og Musholm Lær øvrige deltagere at kende Pause undervejs.	Du opfordres til at være med fra start, ikke mindst hvis du er ny i CMT-Netværket.
19:00-20:15	Middag i restauranten	Mulighed for at købe øl, vin og sodavand
Efter middagen	Ryste-sammen-hygge og quiz	Tag evt. drikkevarer med fra restauranten.

NB! Ændringer kan forekomme

Tidspunkt	Program
Lørdag	
07:30-09:30	Morgenmadsbuffet
09:30	Godmorgen
	Vi deler os op til formiddagens workshops: én for os med CMT og én for pårørende.
	Begge workshops faciliteres af psykologer fra Pårørendepsykologerne Forsling & Høst (https://www.forslinghost.dk/)
09:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%; background-color: #e0f2e0; padding: 5px;"> <p>Workshop for os med CMT: Når livet ændrer sig</p> <p>Inspiration, indsigt og fællesskab om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gradvist tab af funktioner og sorgprocesser • Tanker om identitet og fremtid • Accept, kontrol og livsforandringer • Nye måder at finde mening, handlekraft og håb </div> <div style="width: 48%; background-color: #e0e0f2; padding: 5px;"> <p>Workshop for pårørende: Mellem følelser og ansvar – pårørendes liv med CMT</p> <p>Oplæg og samtaler om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktioner på diagnose og forandringer • Ændring i relationer og roller – partner, forælder, barn, ven • At håndtere negative tanker og usikkerhed om fremtiden • Hverdagen med CMT – fysisk og følelsesmæssigt • Roller for børn (i alle aldre), når forælder har CMT </div> </div>
11:15	<p>Bevægelse for alle – vælg imellem:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Qi gong og afspænding – find ro b) Dans for alle slags kroppe – kom op i tempo
11:55	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%; background-color: #e0f2e0; padding: 5px;">Workshop fortsætter</div> <div style="width: 48%; background-color: #e0e0f2; padding: 5px;">Workshop fortsætter</div> </div>
13:00-15:30	Frokost i restauranten og lang pause. Mulighed for afslapning og en tur til/i vandet.
Fra 14:45	Mulighed for kaffe, te, eftermiddagsmad.
15:30 -17:30	Gåtur eller gruppesnak – du vælger selv.
	<p>Gruppesnak og erfaringsudveksling om faste emner med fokus på livet med CMT. Vi kører to runder med en kort pause imellem. Meld dig til de to gruppeemner, du har lyst til. Emnerne bliver offentliggjort en uge før weekenden.</p> <p>Pårørende inviteres til at deltage i fokusgruppeinterview med Muskelsvindfonden. Hvordan kan Muskelsvindfonden styrke pårørende-indsatsen?</p>
17:30-18:30	Pause, afslapning før middagen

NB! Ændringer kan forekomme

Tidspunkt	Program	
18:30-20:00	Middag i restauranten	Mulighed for at købe øl, vin og sodavand
Efter middagen	Frivillig aftenhygge	Lørdag aften er der også mulighed for at medbringe egne drikkevarer og snacks

Tidspunkt	Program	Yderligere information
-----------	---------	------------------------

Søndag

07:30-10:00	Morgenmadsbuffet	
Senest 11:00	Tjek ud af værelse, aflever nøgle i reception	
10:00-11:55	<p>Sang, psyke og sammenhold Oplæg og fællessang ved Lasse Skovgaard, ph.d. i sundhedsvidenskab, musikpædagog og komponist. (https://lasseskovgaard.dk/)</p> <p>Hør om fællessangs gode effekter på hjerne, krop og trivsel. Vi synger sammen og styrker fællesskabet.</p> <p>Pause undervejs</p>	
11:55-12:10	Kort pause	
12:10-13:00	Afrunding og evaluering Valg til Arbejdsgruppen i CMT-Netværket Tak for denne gang	
13:00-	Frokost, derefter afrejse	