

PROGRAM for DALYFO's Workshop 2016

Kursuscenter Severin
Skovsvinget 25, 5500 Middelfart

TEMA: KOST OG MOTION

Fredag d. 11.marts:

Indcheckning fra kl. 14.00

16.00 - 16.30 Velkomst, præsentation af bestyrelsen - BALANCEN

16.30 - 17.30 Dansk Netværk for Lymfødem v/ Tonny Karlsmark, læge på Bispebjerg
Hospital fortæller om Videncentrets arbejde herunder forskningsprojektet -
BALANCEN

17.30 - 18.00 Præsentation af standene. Standene fortæller kort om deres produkter -
BALANCEN

18.00 - 19.00 Middag incl. 1 glas vin/øl/vand - UDSIGTEN

19.30 Stande - PASSIONEN og OPDAGELSEN

Lørdag d. 12. marts:

7.30 - 9.00 Morgenmad - UDSIGTEN

9.00 - 9.45 Opfølgning på resultaterne fra gruppearbejdet på workshop 2015 -
BALANCEN

9.45 - 10.00 Kaffepause

10.00 - 11.45 Livsstilsprojekt med temaet kost og motion i dagligdagen. Motivation til
ændring af livsstil på en sjov måde v/Claus Pedersen og Kirstine Schlawitz
fra Gentofte Kommune - BALANCEN

12.00 – 13.00 Frokost incl. 1 øl/vand - UDSIGTEN

13.00 – 13.45 Samlet gåtur

14.00 – 17.00 Deltagelse i valgte aktiviteter

Qigong v/ Instruktør Lise Ming - PASSIONEN

Selvdrænage v/Lymfeterapeut Gitte Rishaug, Søborg - OPDAGELSEN

Elastik-gymnastik v/Lymfeterapeut Mette Witt Mikkelsen, Randers -
EVIGHEDEN

14.30 Kaffe og kagebord

18.00 - 19.30 Festmiddag incl. 1 glas vin/øl/vand - UDSIGTEN

20.00 Underholdning samt kaffe og hygge - BALANCEN

Søndag d 13. marts: Værelserne skal forlades senest kl. 11.

7.30 - 9.00 Morgenmad – UDSIGTEN

9.00 - 10.30 Sårsygeplejerske Wilja Dam, Århus Universitetshospital fortæller om udfordringer og redskaber til at håndtere behandling og pleje af huden med lymfødem. - BALANCEN

11.00 - 12.30 Generalforsamling - BALANCEN

12.45 Udlevering af madpakker til hjemrejsen

Tak for denne gang. På gensyn.