



DALYFO

Dansk Lymfødemforening

Kære medlem af DALYFO!

Så er det tid til et medlemsarrangement.

På Medlemsweekenden i 2025 havde vi besøg af Mette Bergmann. Det var så stor en succes, at flere medlemmer her efterspurgt mere – derfor

mødes vi:

Torsdag den 4. december 2025 kl. 18.30 – 21.00

Mødet bliver hos

KUC – Kolding kommune Uddannelsescenter

Ågade 27, 6000 Kolding.

Vejrtrækning og bindevæv – hvorfor det er vigtigt ved lymfødem og lipødem?



Mette Bergmann:

Vejrtrækningen handler ikke kun om at få ilt ind og kuldioxid ud – den fungerer også som en indre, livgivende pumpe. En pumpe, som de fleste faktisk kan lære at udnytte langt bedre.

Bindevævet, som omgiver og forbinder alle kroppens strukturer, spiller også en central rolle. Bindevævet kan blandt andet blive tykkere, strammere og mindre elastisk på grund af væskeophobning og betændelseslignende tilstande. Kom og få en bedre forståelse af vævet, og hvad du kan gøre for at det bliver mere smidigt og levende.

Lige så snart du går ind og skaber et bløder, sundere og mere bevægeligt bindevæv, så kan du delvist reducere hævelse, smerte og tyngdefornemmelser og støtte op om kroppens egen væsketransport.

DALYFO vil være vært ved kaffe og kage.

Tilmelding er vigtigt, på grund af traktementet.

Du skal tilmelde dig til:

Ann-Christin Riis senest 24. november på annchristinriis@gmail.com

Skulle du blive forhindret efter din tilmelding, så kontakt mig, så vi kan give en på ventelisten chancen.

Jeg glæder mig til at se jer.

Med venlig hilsen på DALYFOs vegne

Ann-Christin