

Lokalföreningen Skåne/Blekinge

Program vid medlemsdag lördagen 16 november på Valjeviken i Sölvesborg

10.00 Ankomst, fralla och kaffe

10.15 Välkommen med presentation och samtals workshop

Jan Lindelöf (ordförande) hälsar välkommen och Helena Pasma (styrelseledamot) håller en kort intensiv workshop i helgrupp, tips och tankar om önskemål från er deltagare på vad ett medlemskap i vår lokalförening ska ge, förutom föra vår talan inom vården.

10.50 **Lymfyoga med Linda Krogh på Genuin Hälsa** i Jämshög.

Linda lär oss var på kroppen vi har våra lymfnoder som behövs pumpas igång så lymfsystemets vätska flyter på utan att stagnerar i svullnader, samt rensar ut slaggprodukter..

Lymfyoga är en enkel lugnande yogaform där vi masserar punkter på vår kropp för välmående.

Detta passar oss med smärta och hjärntrötthet.

Samt att vi sen själva kan göra detta hemma, när vi känner för det.

Efteråt känner man sig ofta lite piggare och med mera energi.

12.30 Lunch i matsalen

13.30 **Tony Olsson, personlig hälsocoach**

Tony är en omtyckt coach som får oss med motstånd och smärta att vilja komma i gång och hitta våra egna sätt att ha en rolig enkel träning för både kropp och knopp. Han startar i gång oss med en rolig och unik kombination, musikquiz inkl. lättare träning.

14.00 Kort paus för kaffe och kaka

Tony fortsätter underhålla oss med stärkande tips om hur vi kan tänka på vår egen hälsa. Vi kommer även att prata motivation för att börja träna/ fortsätta träna och utmaningarna gentemot vården.

Förmodligen blir det även ett eller två avslutande musikquiz i kombination med träning.

1530 Utvärdering av dagen samt förbunds- och föreningsinformation.

16.00 Avslutning och Hejdå.

Anmälan samt allergier och andra behov **senast den 5 november.**

Till ordförande Jan Lindelöf jan.lindelof@ehlers-danlos.se

OBS . Ta gärna med er egen yogamatta om ni vill.

Vi har några att låna ut till er som inte har egen.