MIG netværksdag

lørdag den 2. marts kl. 10.00 – 17.00

Velkommen til netværksdag i Gigtforeningens netværk MIG – midt i gigt.

Vi mødes til en hyggelig dag på Milling Hotel Park, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart.

|  |  |
| --- | --- |
| Program for netværksdagen | |
| 9.00 - 10.00 | Ankomst og morgenbuffet |
| 10.00 - 10.15 | Velkommen til MIG netværksdag |
| 10.15 – 12.00  eller | **Pårørende-oplæg**  **”Fleksibilitet i mødet med kronisk sygdom”**  v. Sune Thomas Høgh, Psykolog ved Smertecenter Syd på Odense Universitetshospital.  **Gigtramte-oplæg**  **”WORK-ON – arbejdsrettet rehabilitering til mennesker med inflammatorisk gigt”**  v. ergoterapeut Christina Tvede Madsen, ph.d studerende på Dansk Gigthospital og Center for Viden om Gigt. |
| 12.00 - 13.00 | Frokost |
| 13.00 - 14.30 | **Reumatologens hjørne**  v. Torkell Ellingsen, klinisk professor og forskningsleder v. Syddansk Universitet |
| 14.30 – 15.00 | Kaffepause |
| 15.00 – 16.45  eller | **Qigong**  **Introduktion til en blød træningsform tilpasset dig med gigt. Qigong kaldes også mindfulness i bevægelse.**  v. Hanne Leila Nielsen, underviser hos V. Fraling Qigong Academy, Odense.  **Walk’ n ’ talk** Find din nye gigt-buddy – gå en tur og lær en anden gigtramt at kende. Måske lægger det kimen til et nyt venskab? |
|  |  |
| 16-45 - 17.00 | Afrunding og tak for i dag |
| 17-00 | Afhentning af forudbestilte sandwich to go |
| 18.30 | Aftenbuffet for dem der har bestilt |

Vi glæder os til at være sammen med jer!