

FAKS 'Hovedstaden' Aktivitetskalender 2024

FAKS 'Hovedstaden' har opstart på forløbet 'Smertekompasset' – som afholdes i 2024-2025. Derudover er der forskellige andre aktiviteter. Alle aktiviteter finder sted i Albertslund.

<p>29.7.24</p> <p>Sommerhygge og besøg af Velliv Foreningen</p> <p>FAKS Hovedstaden inviterer til sommerhygge, hvor vi får besøg af Velliv Foreningen (overrækkelse af bevilling), mandag den 29. juli 2024.</p> <p>Kl. 12.00–14.00</p>	<p>21.8.24</p> <p>Smertekompasset - modul 1</p> <p>Velkommen til afdelingen og 'Smertekompasset' - modul 1, onsdag den 21. august 2024.</p> <p>Kl. 14.00–16.00</p>	<p>25.9.24</p> <p>Smertekompasset - modul 2</p> <p>'Smertekompasset' - modul 2, onsdag den 25. september 2024.</p> <p>Kl. 14.00–16.00</p>	<p>27.10.24</p> <p>Smertemestring gennem bevægelse til musik</p> <p>Smertemestring gennem rolige og blide bevægelse til musik v./ instruktør Mette Ørbæk. Søndag den 27. oktober 2024.</p> <p>Kl. 10.30–12.30</p>
<p>30.10.24</p> <p>Smertekompasset - modul 3, samt afspændingsterapi</p> <p>Vi fortsætter forløbet 'Smertekompasset' - modul 3 med en afspændingsterapeut, som vil vise nemme øvelser. Onsdag den 30. oktober 2024.</p> <p>Kl. 14.00–16.30</p>	<p>20.11.24</p> <p>Smertekompasset - modul 4</p> <p>'Smertekompasset' - modul 2, onsdag den 20. november 2024.</p> <p>Kl. 14.00–16.00</p>	<p>29.11.24</p> <p>Julehygge, netværk og fællesskab</p> <p>FAKS 'Hovedstaden' inviterer til julehygge for medlemmer og pårørende. Vi sørger for lidt god mad og drikke, fredag den 29. november 2024.</p> <p>Kl. 18.00</p>	

FAKS 'Hovedstaden' Aktivitetskalender 2025

FAKS 'Hovedstaden' har opstart på forløbet 'Smertekompasset' – som afholdes i 2024-2025. Derudover er der forskellige andre aktiviteter. Alle aktiviteter finder sted i Albertslund.

22.1.25

**Smertekompasset -
modul 5**

'Smertekompasset' - modul 5,
onsdag den 22. januar 2025.

Kl. 14.00-16.00

26.2.25

**Smertekompasset -
modul 6**

'Smertekompasset' - modul 6,
onsdag den 26. februar 2025.

Kl. 14.00-16.00

26.3.25

**Smertekompasset -
modul 7**

'Smertekompasset' - modul 7,
onsdag den 26. marts 2025.

Kl. 14.00-16.00

30.4.25

**Smertekompasset -
modul 8**

'Smertekompasset' - modul 8,
onsdag den 30. april 2025.

Kl. 14.00-16.00

5.5.25

**Mindfulness
meditation**

Mindfulness meditation kan
være et godt redskab til
smertehåndtering. Vær med
og lær hvordan, mandag den 5.
maj 2025.

Kl. 15.00-17.00

24.5.25

**sommerfrokost,
netværk og
fællesskab**

FAKS 'Hovedstaden' inviterer til
sommerfrokost og et par
hyggelige timer for
medlemmer og pårørende,
lørdag den 24. maj 2025.

Kl. 12.00-16.00

