



FAKS inviterer til temadag med oplæg og workshops

'din vej til smertemestring i hverdagen'

Tidspunkt: lørdag 29 marts 2025

Lokation: Brogaarden, Middelfart

Lørdag - 29 marts 2025	
08.45-09.45	Morgenbrød og kaffe for de friske
09.45-10.00	Velkommen v./Iben Rohde
10.00-10.50	Oplæg: "Egenmestring - styrke eller byrde?" v./ Mathilde Kehler, Smerteguiden
10.50-11.20	Pause
11.20-12.40	Oplæg: "Egenmestring - styrke eller byrde?" v./ Mathilde Kehler, Smerteguiden
12.00-13.15	Frokost
Workshop session #1	
13.15-14.30	Workshop #1 Mindfulness som smertelindring v. / Ditte Pode
13.15-14.30	Workshop #2 Spørg FAKS smerterådgivere (dialog og gode råd)
13.15-14.30	Workshop #3 Der er hjælp at hente - intimitet og hjælpemidler v./ Helle Koldsø
13.15-14.30	Workshop #4 Smerter og parforhold v./ Maj Wismann
13.15-14.30	Workshop #5 Sådan bygger du et stærkt smertemindset v./ Mathilde Kehler, Smerteguiden
14.30-15.00	Pause
Workshop session #2	
15.00-16.15	Workshop #1 Mindfulness som smertelindring v. / Ditte Pode
15.00-16.15	Workshop #2 Spørg FAKS smerterådgivere (dialog og gode råd)
15.00-16.15	Workshop #3 Der er hjælp at hente - intimitet og hjælpemidler v./ Helle Koldsø
15.00-16.15	Workshop #4 Smerter og parforhold v./ Maj Wismann
15.00-16.15	Workshop #5 Sådan bygger du et stærkt smertemindset v./ Mathilde Kehler, Smerteguiden
16.30-17.00	Udlevering af sandwich-pakke
18.30-20.00	Aftenmenu
Søndag - 30 marts 2025	
09.00-09.50	Morgenbrød og kaffe for de friske
10.00-10.40	FAKS Generalforsamling 2025
10.40-11.00	Pause
11.00-11.30	FAKS Generalforsamling 2025
11.30-12.00	Udlevering af sandwich-pakke



Billetprisen inkluderer følgende

- Morgenbrød og kaffe
- Spændende oplæg om formiddagen
- Formiddagskaffe med hjemmebagte småkager
- En lækker frokost inkl. 1 genstand
- Deltag i 2 forskellige workshops om eftermiddagen
- Eftermiddagskaffe med hjemmebagte småkager
- Frisk frugt og isvand (under hele temadagen)
- Mulighed for at møde andre smerteramte og pårørende som kan relatere til din egen situation
- Tryghed til at være dig selv

Spørgsmål

Du kan altid ringe til os på 51 92 63 41 eller sende os en mail på faks@faks.dk - så besvarer vi gerne alle dine spørgsmål.

Læs mere om arrangementet (link til faks.dk)

<https://faks.dk/faks-inviterer-til-temadag-med-oplaeg-og-workshops-smertemestring-i-hverdagen-29-marts-2025-middelfart/>

Tilmelding (link til NemTilmeld)

[Temadag med oplæg og workshops - smertemestring i hverdagen \(29 marts 2025, Middelfart\) | FAKS - Foreningen Af Kroniske Smerteramte](#)