



LEV LIVET

- også når det er svært

24.-25.oktober 2020

Kurset har fokus på spændet fra modløshed til livsglæde, samt på motion og bevægelse



Frederik den VI's Hotel
Rugaardsvej 590
5000 Odense

Praktiske informationer:

Kurset henvender sig primært til;

Alle, der lever med en nyresygdom og pårørende.

Programmet vil veksle mellem forskellige oplæg og der vil også være rig mulighed for, at I kan dele jeres erfaringer med hinanden.

Tilmelding;

Senest 11.september til kursusleder Jan Jensen på jj@nyre.dk eller på telefon 50 93 59 50

Betaling

Der er en deltagerbetaling på 350 kr. på dobbelt værelse. Enkelt værelse 500 kr.

Transport sørger du selv for. Drikkevarer er for egen regning

Kursus indbetaling senest 1.oktober 2020 til Nyreforeningens konto:

3129 000 927 2100 mrk. Kursus og jeres navne.

Særlige hensyn

Hvis du har brug for en særlig kost, er gangbesværet eller lignende, så kontakt Jan herom.

Hvor foregår kurset?

Hotel Frederik den VI
Rugaardsvej 590
Odense

Program

Lørdag den 24.oktober 2020

- Kl. 09.30 Ankomst og morgenkaffe med rundstykke**
- Kl. 10.00 Velkomst, samt præsentation**
- Kl. 10.45 Oplæg ved psykolog Henning Søndergaard.**
Psykologiske og kognitive aspekter ved nyresygdom Hvordan lever man med nyresygdom og hvad gør det ved de pårørende. Fokus på hukommelses og koncentrationsbesvær, når man har en nyresygdom.
- Kl. 11.45 Fælles aktivitet**
- Kl.12.15 Patient og pårørendehistorier**
- Kl. 13.00 Frokost**
- Kl. 14.00 Oplæg ved tidligere hospitalspræst Preben Kok, der selv har levet med nyresygdom.**
Om magt og magtesløshed og om ansvar og skyld.
Om grænsen for vores magt og ansvar stopper – og hvor noget større tager over.
Om bitterhed og taknemmelighed. Om at acceptere og håndtere sin sygdom.
- Kl. 15.00 Kaffe / te og kage**
- Hverdagsdilemmaer som nyresyg og pårørende**
Gruppedrøftelser
- Kl. 17.00 Gåtur** i de skønne omgivelser og / eller tag et hvil
- Kl.19.00 Middag**
Socialt samvær og musikalsk overraskelse

Søndag den 25.oktober 2020

- Kl. 08.00 Morgenmad**
- Kl. 09.00 Motion og bevægelse for alle. Skattejagt for voksne.**
- Kl. 10.00 Lette mindfulness og yoga øvelser**
- Kl. 10.30 Formiddagskaffe**
- Kl. 10.30 Oplæg ved klinisk diætist og personlig træner Nanna Carton**
God og sund kost til nyresyge og alle os andre
Hvilke kosthensyn skal man tage, når man lever med en nyresygdom
- Kl. 12.15 Opsamling og afslutning**
- Kl. 12.30 To go sandwich og god tur hjem**