

Kvindetur 2022

med Danmarks Bløderforening
på Fjelsted Skov Hotel på Fyn



BLØDT IGENNEM

LØRDAG d. 3. september

- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-13.30: Velkomst og præsentation
- 13.30-14.30: Hverdagen med en blødersygdom: Vi ser en kort film om Marie Louise, der har ITP og dør med træthed, og vi deler erfaringer og tips fra hverdagen
- 14.30-15.30: Kaffe og kage + tjek ind
- 15.30-17.00: Øget velvære & kost: Oplæg ved diætist Maja Toft om sundhed og kost. Læs mere om Maja på www.diaetist-toft.dk
- 17.00-18.00: Pause
- 18.00-19.30: 2-retters aftensmiddag efterfulgt af kaffe
- 19.30-20.00: Nyt til og fra foreningen
- 20.00- : Aftenkaffe og hyggesnak

SØNDAG d. 4. september

- 07.00-09.00: Morgenmad
- 09.00-10.00: Hvad skal der til, for at få god og sikker behandling for kvinder med blødersygdom? Det vil Naja Schouw-Rasmussen (fra EHC) fortælle mere om.
- 10.00-10.30: Formiddagssnacks og udtjekning
- 10.30-12.00: Walk and talk i Fjelsted Skovs idylliske naturhave: hvad tager vi med hjem fra weekenden? Hvad vil jeg gerne blive klogere på?
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00: Tak for i år

OPLÆG OM VELVÆRE & KOST

Diætist Maja Toft vil gøre os klogere på sammenhængen mellem kost og sundhed, anti-inflammatorisk kost, og hvordan man kan styrke immunforsvaret, gennem det man spiser.



Fjelsted Skov