



KRONISKE SMERTER - DELTAG I FAKS TEMA-DAGE

Lørdag d. 18. marts til søndag d. 19. marts 2023

(mulighed for tilkøb af overnatning fredag til lørdag)

Brogaarden, Abelonelundvej 40, 5500 Middelfart

FAKS inviterer til spændende temadage med fokus på kroniske smerter. Du kan vælge at tage enkelte dage eller nyde en hel weekend! Tag din mand eller kone med eller måske en eller to af dine nærmeste venner - og få nogle dage med inspiration og skønt samvær. Biletpriserne starter ved kun 249 kr. per dag.

Du får følgende med hjem:

- Konkrete værktøjer som øger forståelsen i dialogen mellem smerteramte, pårørende og behandlere
- **Morten Høgh** giver hans indspark til hvordan man kan tackle smerterne og derved opnå ro og balance i hverdagen
- **SmerteSagen** giver via 4 moduler viden om behandling af kroniske smerter med opioider inkl. alternativer
- Lær hvordan man kan bruge afspænding til smertelindring samt få inspiration til hvordan man kan bruge hverdagens små gøremål og oplevelser til at øge bevægelsen på en skånsom og overskuelig måde

Fredag	18:30 Middag efterfulgt af aftenkaffe med lidt sødt *
Lørdag	09:00 Registrering og morgenkaffe 10:30 FAKS byder velkommen 10:45 Kommunikation og dialog 12:00 Frokost 13:15 Læg Smerterne på Hylden v./ Morten Høgh 15:15 Eftermiddagskaffe med kage 15:45 Afspænding 16:00 Udlevering af "To Go" * 18:30 Middag efterfulgt af aftenkaffe med lidt sødt *
Søndag	09:30 Morgenkaffe 09:45 Afspænding 10:00 Pause 10:15 Inspiration til at bruge hverdagens aktiviteter 11:15 Pause 11:30 Alternativ behandling og valg af behandler v./ Iben Rohde (FAKS) 12:00 Frokost 13:00 De 4 korte om "Kroniske smerter, opioider og alternativer" v./ SmerteSagen 14:00 Eftermiddagskaffe med kage 14:15 De 4 korte om "Kroniske smerter, opioider og alternativer" (fort.) v./ SmerteSagen 15:00 FAKS runder dagen af 15:15 Udlevering af "To Go" *

Du må meget gerne smide skoene og lægge dig på gulvet - mens du bliver inspireret!



FAKS

Brogaarden sørger for de skønne rammer og en lækker forplejning alle dage:

- Formiddagsbuffet med kaffe/te, juice, frisk frugt & udvalg af friskbagt brød
- Lækker frokostbuffet med ostebord
- Eftermiddagsbuffet med kaffe/te, frugt, snacks og kage med kage
- "To Go Bag" med sandwich, frugt og kildevand (lørdag og søndag)

Udover dagsbilletten kan man også lave en weekend ud af det (*) - ved at booke overnatning så får man også:

- Skøn stor morgenbuffet (lørdag og/eller søndag)
- 2 retters kongresmiddag inkl. kaffe (fredag og/eller lørdag)
- Overnattende gæster har fri adgang til Munkebjerg Fitness, Pool & Pool lounge samt Casino Munkebjerg (ca. 30 min. kørsel fra Brogaarden) - så det kan din ven eller partner måske nyde, hvis man ikke er interesseret i alle oplæggende.

Hvis du nu ikke skulle have behov for overnatning, men stadig gerne vil nyde den lækre mad og hygge med de andre deltagere - eller måske bare sin partner, så kan du tilkøbe den lækre 2 retters aftenmenu både fredag og lørdag.

Hvis man har specielle behov eller allergier, så er Brogaarden klar til at sørge for, at du får lige nøjagtigt, det som du har behov for.

Transport

Skulle du komme med offentlig transport, så tilbyder FAKS afhentning på banegården i Middelfart - og naturligvis skal vi nok sørge for, at du når dit tog eller bus hjem igen.

Tilmelding

På www.faks.dk kan du finde mere information om billetter, tilmelding og betaling.

Ved at deltage i tema-dagene får du ikke blot inspiration, viden og redskaber - men du støtter også FAKS arbejde for kronisk smerteramte og pårørende i Danmark.

Programmet er sat sammen med respekt for muligheden at nyde omgivelserne, mulighed for at nyde socialt samvær og bare det at slappe af.

Så skynd dig at tage fat i din partner, din ven eller veninde eller giv dig selv muligheden for et frirum - alle billetter kan købes online.

FAKS glæder os til at byde velkommen til nogle spændende dage!