

MAGTARMFÖRENINGEN

GÄVLEBORG



Må Bra Helg på Camp Järvsö *30 augusti- 1 september 2024*

I år var vi på Camp Järvsö och det var 18 st deltagare på vår Må Bra Helg. Vi i styrelsen hade även i år lyckats bra med programmet. Alla tyckte att det var en toppenhelg.

På fredagen hade vi "Att leva med din diagnos" med hjälp av boken "I dag är en dålig dag". Vi satt i smågrupper och utbytte erfarenheter och sedan diskuterade vi det i storgrupp.

Per Hellström föreläste på lördag från kl 13.30 till kl 16.30 och detta var mycket uppskatta.

På söndagen föreläste Carolina Klüft. Det var en toppenföreläsning och den var mycket uppskattad av alla.

Vi hade även Yoga på söndagen och det var att sitta på en stol. Det var skönt att stäcka ut sig och ta det lugnt en stund.

Program

Fredag 30/8-2024

- | | |
|---------------|---|
| 14.00 – 14.30 | Vi hälsar alla välkomna och presenterade oss för varandra. |
| 15.00 – 17.30 | Att leva med sin diagnos med hjälp av boken "I dag är en dålig dag". Vi satt i smågrupper och utbytte erfarenheter |
| 18.00 - | Vi åt en trerättersmiddag som var mycket god och vi kunde sitta ute och äta och det var en varm och underbar kväll. |

Lördag 31/8-2024

- | | |
|--------------|--|
| 9.30 – 12.00 | Vi fortsatte med Att leva med sin diagnos fram till lunch med en paus. |
| | Tipsrunda när det passade under dagen som Karin hade gjort som alla tycket var jättebra. |

MAGTARMFÖRENINGEN

GÄVLEBORG

- 13.30 – 16.30 Föreläsning av Per Hellström som berättade om olika läkemedel för IBD (inflammationssjukdomar i tarmen) och hur historien är om de dyra läkemedlen som nu är ersatt med billigare alternativ eftersom licensen har gått ut på originalet på läkemedlen som kom för 20 år sedan.
- Sedan var det en mycket givande frågestund.
- 16.30 – 18.00 Egentid
- 18.00 Vi åt en trerättersmiddag som var mycket god och vi kunde även denna kväll sitta ute.
- Sedan hade vi en tävling som Karin hade gjort som var att pricka in kändisar. Detta var mycket uppskattat.
- Vi hade även prisutdelning på tipsrundan.

Söndag 1/9 -2024

- 9.30 – 11.00 Föreläsning av Carolina Klüft och det var en mycket bra föreläsning och man blev verkligen fängslad av den. Det var en mycket uppskattas föreläsning.
- 11.00 – 12.00 Yoga med Camilla och vi satt på en stol. Det var skönt att sträcka ut sig och även slappna av med andning.
- 13.30 – 14.15 Fortsatt med Att leva med sin diagnos och vi sammanfattade detta.
- 14.15 – 15.00 Avslutning och alla skrev utvärderingen.

Vid pennan Britt Eklund