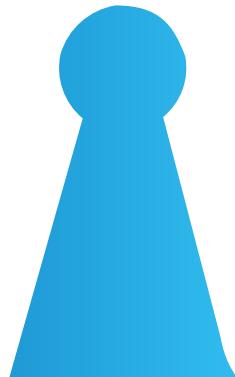
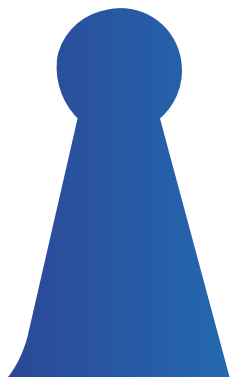


# LIVET MED MND/ALS

Kurser og temaaftner i  
RehabiliteringsCenter for Muskelsvind

2025



Til dig, der har MND/ALS og dine pårørende

I RCFM er vi glade for at kunne tilbyde en række kurser og møder, der kommer omkring flere sider af livet med MND/ALS.

Når MND/ALS rammer, påvirker det ikke kun den person, der får diagnosen, men hele familien.

Derfor har vi udviklet en række tilbud i form af fyraftensmøder og kursusrækker, der er målrettet forskellige personer i familien: dig, der har MND/ALS, din ægtefælle eller samlever og eventuelt voksne børn, der er flyttet hjemmefra.

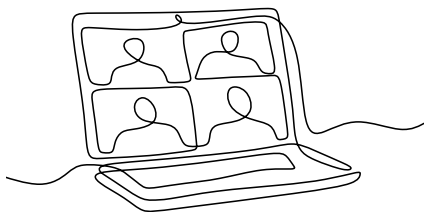
Alle møder og kurser veksler mellem undervisning fra RCFM's erfarne ALS-konsulenter og erfaringsudveksling med andre deltagere om at have MND/ALS tæt inde på livet.

Ægtefælle, samlever og/eller voksne børn inviteres gennem dig, der har MND/ALS, ved at du viser dem denne pjece, hvorefter de selv tilmelder sig. Læs, hvordan under de enkelte tilbud.

På de følgende sider beskriver vi de forskellige tilbud og i oversigtskalenderen kan du se, hvilke møder og kursusrækker, der tilbydes i hele 2025.

## DET ER GRATIS AT DELTAGE

Vi håber, du og din familie har lyst til at være med



## Fyraftensmøder i Aarhus, Aalborg og Kolding

Møderne er for dig og én pårørende. Du eller din pårørende kan også deltage alene, eller to pårørende kan deltage sammen. Mødet varer fra kl. 16.30 til kl. 20.00.

På møderne vil der først være et fagligt oplæg fra RCFM's konsulenter og mulighed for at udveksle erfaringer med de andre deltagere. Derefter deles deltagerne op i grupper, så de, der har MND/ALS, er i en gruppe for sig, og de pårørende er i en gruppe for sig. Der er en konsulent til stede i gruppen, som hjælper gruppen med at lede snakken.

Der vil blive serveret et aftensmåltid.

[Klik her](#) for at gå til tilmelding eller scan QR-koden til højre med kameraet i din smartphone

I oversigtskalenderen på næste side, kan du se, hvad møderne handler om, og hvornår der åbnes for tilmelding.



## Fyraftensmøder Online

Møderne er for dig og én pårørende. Du eller din pårørende kan også deltage alene. Mødet starter kl. 16.00 og slutter kl. 18.00.

På møderne vil der være et fagligt oplæg fra RCFM's konsulenter og mulighed for at udveksle erfaringer med de andre deltagere.

Derefter deles deltagerne op i grupper, hvor der er mulighed for at snakke sammen og dele erfaringer.

[Klik her](#) for at gå til tilmelding eller scan QR-koden til højre med kameraet i din smartphone.

I oversigtskalenderen på næste side kan du se, hvad møderne handler om, og hvornår der åbnes for tilmelding.



# Mødekalender 2025

|                     | Fyraftensmøde RCFM/<br>Aarhus                                                                 | Fyraftensmøde<br>Kolding                                                                   | Fyraftensmøde<br>Aalborg                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Janu-<br>ar         |                                                                                               |                                                                                            |                                                                            |
| Marts               |                                                                                               | <b>11. marts</b><br>Nyt fra den internationale<br>ALS-konfernece<br>Tilmelding 31/1 - 16/2 |                                                                            |
| April               |                                                                                               |                                                                                            |                                                                            |
| Maj                 | <b>15. maj</b><br>Mobilitet, mobilitets-<br>hjælpemidler og træning<br>Tilmelding 17/2 - 30/4 |                                                                                            |                                                                            |
| Au-<br>gust         |                                                                                               |                                                                                            |                                                                            |
| Sep-<br>tem-<br>ber | <b>16. september</b><br>Kommunikation og ernæring<br>Tilmelding 1/5 - 24/8                    |                                                                                            | <b>18. september</b><br>Kommunikation og ernæring<br>Tilmelding 1/5 - 24/8 |
| Okto-<br>ber        |                                                                                               |                                                                                            |                                                                            |
| No-<br>vem-<br>ber  |                                                                                               | <b>11. november</b><br>Nærhed og intimitet<br>Tilmelding 25/8 - 19/10                      |                                                                            |

| Fyraftensmøde<br>online                                                                          | Voksne børn online                                                                                         | Ægtefælle/<br>partner online                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>20. januar</b><br>Hjælp og hjælpemidler i<br>hverdagen og på ferie<br>Tilmelding 29/11 - 16/1 |                                                                                                            |                                                                                                                                                |
| <b>17. marts</b><br>Nyt fra den internationale<br>ALS-konfernece<br>Tilmelding 17/1 - 10/3       | <b>18. marts</b><br>Sygdommen MND/ALS og<br>den sidste tid<br>Tilmelding 24/2 - 13/3                       |                                                                                                                                                |
|                                                                                                  | <b>29. april</b><br>Når ALS flytter ind i familien                                                         |                                                                                                                                                |
| <b>13. maj</b><br>Mobilitet, mobilitets-<br>hjælpemidler og træning<br>Tilmelding 11/3 - 8/5     | <b>27. maj</b><br>Følelser og dilemmaer                                                                    |                                                                                                                                                |
|                                                                                                  | <b>18. august</b><br>Sygdommen MND/ALS og<br>den sidste tid<br>Tilmelding 14/3 - 7/8                       | <b>12. august</b><br>Sygdommen MND/ALS<br>Tilmelding 3/6 - 7/8                                                                                 |
| <b>30. september</b><br>Kommunikation og ernæring<br>Tilmelding 9/5 - 25/9                       | <b>1. september</b><br>Når ALS flytter ind i familien<br><br><b>22. september</b><br>Følelser og dilemmaer | <b>2. september</b><br>At være pårørende<br>Tilmelding 8/8 - 27/8<br><br><b>23. september</b><br>Nærhed og intimitet<br>Tilmelding 28/8 - 17/9 |
|                                                                                                  |                                                                                                            | <b>21. oktober</b><br>Den sidste tid<br>Tilmelding 18/9 - 15/10                                                                                |
| <b>4. november</b><br>Nærhed og intimitet<br>Tilmelding 25/9 - 27/10                             |                                                                                                            | <b>18. november</b><br>Støtte og hjælp<br>Tilmelding 16/10 - 12/11                                                                             |

## Voksne børn

For voksne børn/bonusbørn, der ikke længere bor hjemme.

I RCFM har vi erfaring for, at voksne børn af forældre, der lever med MND/ALS, kan have mange tanker og bekymringer om den syge forælder.

Vi ved også, at deltagelse i pårørende grupper kan være en stor hjælp og støtte.

Derfor udbyder vi et gruppeforløb bestående af tre onlinemøder.

Møderne afholdes fra kl. 16.00-18.00.

På møderne vil vi fokusere på dig og dine behov og give dig råd og vejledning om, hvordan du bedst kan passe på dig selv og samtidig være i relationen til din sygdomsramte forælder.

Du kommer til at møde andre voksne børn og få tid til at udveksle erfaringer i både større og mindre grupper.

Bemærk, at vi udbyder to runder af kurset i 2025, marts-maj og august-november. Når du tilmelder dig, ser vi gerne, at du deltager på alle tre møder for at skabe en tryk ramme for erfaringsudveksling.

[Klik her](#) eller scan QR-koden nedenfor med kameraet i din smartphone for at åbne tilmeldingsblanketten.

I oversigtskalenderen på side 4-5, kan du se, hvad møderne handler om, og hvornår der åbnes for tilmelding.



## Online gruppetilbud til ægtefæller/partnere

For dig, der er ægtefælle/partner til en person med MND/ALS.

I RCFM har vi fokus på at støtte de pårørende, da vi har erfaring for, at pårørende belastes på mange forskellige parametre.

Derfor udbyder vi et gruppetilbud bestående af fem onlinemøder. Forud for møderne vil du få adgang til forberedende videomateriale, og derudover har du i hele mødeperioden adgang til online øvelser i mindfulness.

Møderne afholdes fra kl. 16.00-18.00.

På de fem møder gennemgår vi følgende:

Møde 1: Om sygdommen MND/ALS og kognitive forandringer

Møde 2: At være pårørende, hvordan skaber jeg kontrol over en hverdag, der kan virke ude af kontrol

Møde 3: Nærvær og intimitet, tab, sorg og tabuer

Møde 4: Den sidste tid og fremtiden, forevigelse af minder, sikring af fremtiden, håb

Møde 5: Hvor kan jeg få støtte og hjælp?

På møderne vil vi fokusere på dig og dine behov og give dig råd og vejledning om, hvordan du bedst kan passe på dig selv og samtidig være i relationen til din sygdomsramte partner.

Du kommer til at møde andre pårørende på møderne og få tid til at udveksle erfaringer. Du kan frit deltage på de møder, du finder relevante.

[Klik her](#) eller scan QR-koden nedenfor med kameraet i din smartphone for at åbne tilmeldingsblanketten.

I oversigtskalenderen på side 4-5, kan du se, hvad møderne handler om, og hvornår der åbnes for tilmelding.



## Når du har tilmeldt dig

Du vil kort efter tilmeldingsfristen modtage mail om, om du er optaget på kurset. Det er derfor vigtigt, at vi har din korrekte mailadresse.

Har du besvær med tilmeldingen, kan kursusadministrator Ann Dorte Elkjær kontaktes på telefon 89 48 22 16 eller e-mail: [adel@rcfm.dk](mailto:adel@rcfm.dk)

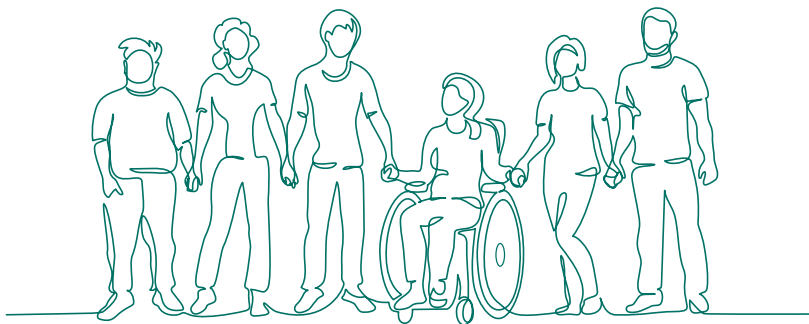
Bemærk, at tilmeldingerne åbner og lukker på bestemte datoer. Efter tilmeldingsfrist, kan tilmelding kun foregå ved at kontakte Ann Dorte Elkjær.

De fysiske møder afholdes på følgende adresser:

Aarhus: RehabiliteringsCenter for Muskelsvind, Kongsvang Allé 23, 8000 Aarhus C

Kolding: Comwell Kolding, Skovbrynet 1, 6000 Kolding

Aalborg: Comwell Hvide Hus Aalborg, Vesterbro 2, 9000 Aalborg



## Følg os på Facebook



Du kan også følge os på Facebook, hvor vi bl.a. holder dig opdateret på nyheder inden for forskning i muskelsvind. Find os under RehabiliteringsCenter for Muskelsvind.