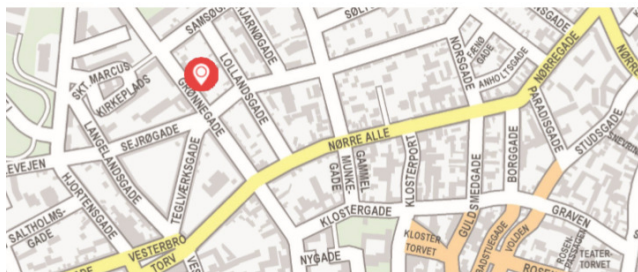


**ANONYME BORGERE MED SMERTER
ER ET ANONYMT OG FRIVILLIGT
FÆLLESSKAB AF BORGERE, DER
SAMARBEJDER OM ET GODT LIV TIL
TRODS FOR SMERTER.**



Frivilligcenter Aarhus
Grønnegade 80, 3. sal (elevator), lokale 7



ABMSdanmark.dk

E-MAIL:

dittepode@abmsdanmark.dk

ANONYME BORGERE MED SMERTER

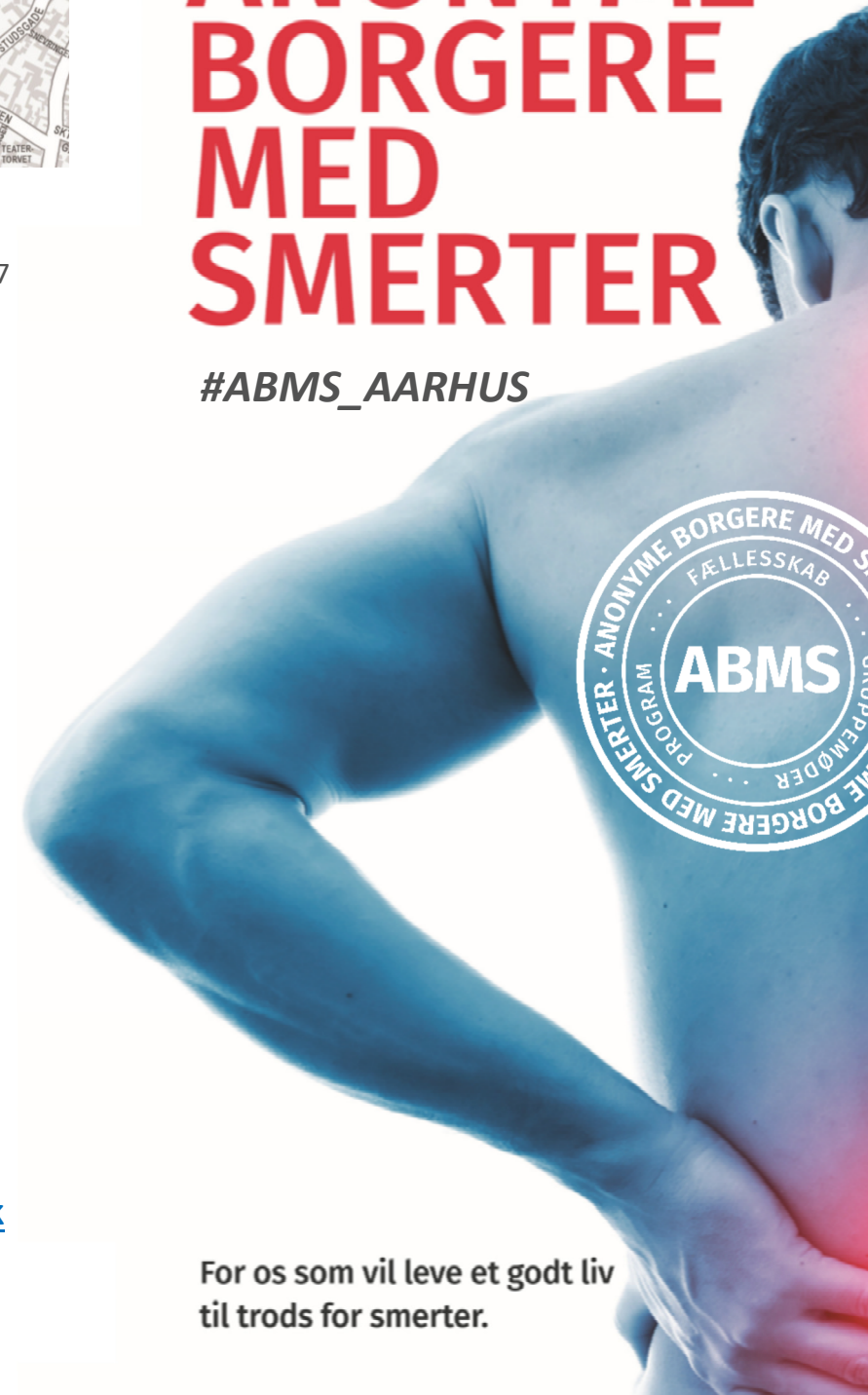
#ABMS_AARHUS

 **@abmsdanmark_dittepode**
#ABMSdanmark

 **ABMSdanmark ved Ditte Pode**

©Copyright: Ditte Bach Pode Poulsen

**For os som vil leve et godt liv
til trods for smerter.**



FOR HVEM?

ABMS ER FOR ALLE OS, SOM ØNSKER AT LEVE ET GODT LIV TIL TRODS FOR SMERTER. DU BEHØVER INGEN DIAGNOSE FOR AT VÆRE MED.

DET ER DIN OPLEVELSE DER TÆLLER.

ABMS

For alle med smerter. Vi mødes hver anden onsdag.

Du behøver hverken at have en diagnose eller at betale medlemskontingent for at være med. Vi samarbejder om vores program, som indeholder viden om smerter, samt redskaber til smertehåndtering.

ABMS 20-30 ÅR

For aldersgruppen 20-30 år*. Gruppen mødes hver fjerde uge; Først til et ABMS-møde af en times varighed og derefter til fællesaktiviteter, eksempelvis madlavning, café i bylivet, spillecafé, Mindfulness og Blid yoga, hygge i Botanisk have.

**Du må blive i gruppen hvis du er begyndt før du fylder 30 år.*

LEG MED NÆRVÆR

For børn og deres forældre. Vi leger og lærer øvelser til kvalitetstid med vores dejlige børn. Hensynstagende for forældre med smerter. Garanti for råhygge og kvalitetstid.

MINDFULNESS & BLID YOGA

ABMS tilbyder Mindfulness og Blid Yoga for alle, smerter eller ej, dog hensynstagende for borgere med smerter. Vi mødes hver fjerde onsdag.

Dette giver mulighed for:

- At fordybe sig i nogle af programmets øvelser.
- At medbringe pårørende.
- At andre interesserede kan være med.

SÆRLIGE AKTIVITETER

ABMS samler på tværs af foreninger, samt diagnoser (eller ej) og uafhængigt af økonomiske forhold.

Derfor inviterer vi behandlere, forskere og andre fagfolk til foredrag og undervisning som kan være relevant for ALLE borgere med smerter, samt for vores pårørende.

Vi bakker også op om frivillige initiativer til fælles gåture, påske- og julefrokost, fælles madlavning, spillecafé og hvad vi ellers kan få glæde af at lave sammen på tværs af vores forskellige smerteproblematikker.

ABMSdanmark.dk

DU ER ALTID VELKOMMEN TIL AT
MAILE SPØRGSMÅL TIL:

DITTEPODE@ABMSDANMARK.DK

AKTIVITETER

Onsdage, KL.17-19

*1.Kvartal**

- 2/1 Mindfulness & Blid yoga
- 9/1 ABMS
- 16/1 ABMS 20-30 ÅR
- 23/1 ABMS
- 30/1 Mindfulness & Blid yoga
- 6/2 ABMS

VINTERFERIE -
LEG MED NÆRVÆR

- 20/2 ABMS 20-30 ÅR
- 27/2 ABMS
- 6/3 Mindfulness & Blid yoga
- 13/3 ABMS
- 20/3 ABMS 20-30 ÅR
- 27/3 ABMS
- 3/4 Mindfulness & Blid yoga
- 10/4 ABMS

PÅSKEFERIE /
LEG MED NÆRVÆR

- 24/4 ABMS 20-30 ÅR

*Der tages forbehold for ændringer

ALT ER GRATIS