



**DITTE BACH PODE POULSEN,
FORMAND I ABMS' BESTYRELSE**

- ✓ Cand. Mag., Aarhus Universitet.
- ✓ Højt specialiseret i smerter og indlæring.
Fx af livsstil og vaner, kommunikation og smerter, samt implementering af kultur.
- ✓ Certificeret Mentor i Mindfulness.
- ✓ Kurser i smertevidenskab og smertefysiologi.
- ✓ Konceptudvikler og iværksætter af ABMS
- ✓ Frivillig mødeleder
- ✓ Underviser i Mindfulness og blid yoga.
- ✓ Erfaren borger med smerter.

✉ dittepode@abmsdanmark.dk

📷 @dittepode

📘 ABMS – Anonyme Borgere Med Smerter

✉ dittepode@abmsdanmark.dk

www.ABMSdanmark.dk



**ANONYME
BORGERE
MED
SMERTER**



STØTTET AF
GENLYD.

Frivilligcenter Aarhus
Grønnegade 80, 1.sal
8000 Aarhus C.

**FOR OS SOM VIL LEVE ET GODT LIV
TIL TRODS FOR SMERTER**

🌐 www.ABMSdanmark.dk

✓ *ABMS ER FOR ALLE OS SOM ØNSKER AT LEVE ET GODT LIV TIL TRODS FOR SMERTER.*

✓ *VI SAMARBEJDER PÅ TVÆRS AF DIAGNOSER.*

ABMS-MØDER

For alle med smerter og i alle aldre. Vi samarbejder om vores program, som indeholder viden om smerter, samt redskaber til smertehåndtering.

Gruppen mødes en onsdag om måneden kl. 17-19, i lokale 9 på 3. sal i Frivilligcenter Aarhus. Der er elevator i baggården. Der er mulighed for at hygge med the/kaffe, madpakke og evt. et spil til kl. 21.

Læs mere på hjemmesiden eller kontakt Ditte via mail på dittepode@abmsdanmark.dk hvis du har spørgsmål.

ABMS' NETVÆRKSGRUPPE FOR MÆND MED SMERTER

Netværksgruppen er for alle mænd som lever med smerter på tværs af alder og diagnoser (eller ej). Gruppen mødes en gang om måneden kl. 17-20 til hygge, spising, spil og snak om løst og fast – helt nede på jorden.

Læs mere på hjemmesiden eller kontakt Christian via mail på cb@abmsdanmark.dk hvis du har spørgsmål.

ABMS UNG

For unge (20-37 år) med smerter. Vi holder et ABMS-møde og spiser derefter sammen.

Gruppen mødes onsdage kl. 17-21 hver måned i lokale 9 på 3. sal i Frivilligcenter Aarhus. Der er elevator i baggården. Der er mulighed for at hygge med the/kaffe, madpakke og evt. et spil til kl. 21.

Læs mere på hjemmesiden eller kontakt Ditte via mail på dittepode@abmsdanmark.dk hvis du har spørgsmål.

ABMS' SPILLECAFÉ

ABMS' Spillecafé afholdes en gang om måneden. Spillecaféen er for alle der lever med smerter,

Læs mere på hjemmesiden eller kontakt Birgitte via mail på bj@abmsdanmark.dk hvis du har spørgsmål.

KOSTVEJLEDNING

I ABMS har du også mulighed for at få individuel kostvejledning hos vores frivillige kostvejleder Karina Xenia.

Læs mere på hjemmesiden eller kontakt Karina via mail på karinaxenia@abmsdanmark.dk hvis du har spørgsmål.

FOREDRAG OG WORKSHOPS

- Foredrag om kost og smerter v/ Kostvejleder Karina Xenia
- Hensynstagende pilates og fysioyoga v/ Fysioterapeut Elke Spangsbjerg
- Workshop i massageteknikker og afspænding, individuelt og i par v/ Klinisk Ekspert i Fysioterapi, Rune Gosmer

