

Resumé över 2025 års Må bra helg.

Må bra helg på Hotell Erikslund

Ett härligt gäng mötte upp på fredagen för att delta på "Må bra helgen"

Det finns många sätt att må bra på trots våra utmaningar med sjukdom och stomier.

Att skratta, leka, samtala och utbyta erfarenheter är några.

Helgen bjöd deltagarna på en klurig femkamp både för koordination och hjärna.

Övningar i form av steggolf, stapla burkar och få en ring att hamna rätt på en pinne gav oss många dråpliga situationer och mycket skratt. Alltid gott för kropp, knopp och själ.

Föreläsningar stod på programmet dag 2 och 3.

Thorwald och Susanne föreläste på ett inspirerande och spännande sätt om

MIndfulness och vi fick göra lite praktiska övningar

www.garden-of-feathers.com

Madeleine visa att Yoga passar alla, och vi fick en lektion i stolsyoga.

Härliga övningar som gjorde oss gott.

www.mgyoga.se

Sista dagen kom bandageföretagen för att visa sina produkter, alltid ett uppskattat inslag.

Jag vill tacka alla deltagare för fina uppskattande ord, det värmer i hjärtat och ger energi för fortsatt arbete för att våra medlemmar ska få fina upplevelser i föreningens regi.

Rose-Marie Hultman

Ordförande ILCO Skåne-regionen.

Reflektioner

Mina reflektioner över Må bra helg.

Så oerhört tacksam att få möjlighet att delta dessa dagar.

Dagarna bjöd på lek, kluriga frågor, mindfulness, prov på yoga och avslutningsvis och inte minst viktigt, företagen som presenterade sina produkter.

Att det var regn, rusk och att höstormarna ven runt knuten märktes inte inomhus, där var det så himla goa, positiva energier, om livet med stomi/er. Så värdefullt.

Kram och tack

Solveig Emery deltagare och medarrangör för helgen.