



MUKO miteinander

31.08. – 01.09.2024 | Seminaris Bad Honnef



Samstag, 31.08.2024

Anreise bis 13:00 Uhr

13:00 – 14:00 Uhr: Willkommen!

Begrüßung durch unseren Bundesvorsitzenden Stephan Kruij

Come Together mit Posterwalk rund um Mukoviszidose

- » Neues aus der Forschung
- » MUKOme - digitale Patientenakte für Menschen mit Mukoviszidose
- » Neues aus unserem Mukoviszidose-Register
- » Beratungs- und Unterstützungsangebote
- » Psychologische Beratung
- » Klimaerholungsmaßnahmen
- » Selbsthilfe

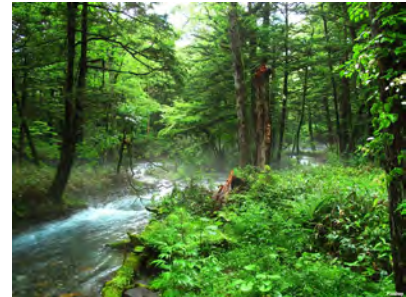
14:00 – 17:30 Uhr: Gemeinsam unterwegs





“Waldbaden” für Groß und Klein

Waldbaden ist Achtsamkeitstraining und Entspannung in der Natur. Die Idee stammt aus Japan und bedeutet so viel wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Der besondere Einklang zwischen Mensch und natürlicher Umgebung wirkt sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit aus. Machen auch Sie sich ein Bild davon! Gemeinsam wandern wir, begleitet von einem erfahrenen Trainer, durch den Naturpark Siebengebirge mit seinen riesigen Buchenwäldern.



💡 Leichter Wanderweg: Wanderschuhe und geeignete (ggf. wetterfeste) Kleidung nicht vergessen, für unterwegs gibt es Lunchpakete



Stressbewältigung und Achtsamkeit

CF-Familienyoga im Seminarhaus unter professioneller Anleitung.

💡 Das Angebot richtet sich an die ganze Familie, Angehörige und Freunde, leichte Sportbekleidung erwünscht. Bitte bringen Sie sich Socken mit.

Bewegung für Alle

Die Insel Grafenwerth mit einem großen Spielplatz bietet viele Möglichkeiten sich gemeinsam zu bewegen. Unsere Sportkollegin hat ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet, aus dem Sie mukoviszidosespezifische Elemente auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können.





Ausflug ins LVR Landesmuseum Bonn

Wollten Sie schon immer mal das Rheinland kennenlernen? Dann begleiten Sie uns auf eine faszinierende Zeitreise durch 1000 Jahre rheinische Kunst und Kulturgeschichte im LVR Landesmuseum Bonn in der Ausstellung „Welt im Wandel“.
Zudem können Sie an der Führung „Ich sehe was, was Du nicht siehst“ teilnehmen. Die Führung lädt Erwachsene und Kinder ab fünf Jahren zu einer spielerischen Begegnung mit Kunstwerken ein.

💡 Lunchpakete werden gestellt. Es entstehen keine Kosten.



Kreatives Basteln für Kinder

Wir gestalten ein „Kunstwerk“! Eltern sind auch willkommen. 😊

Lasst Euch überraschen! Wir sind gemeinsam kreativ und schaffen mit Spaß und offenen Sinnen etwas Neues! Euer Kunstwerk könnt Ihr mit nach Hause nehmen.

💡 Findet im Seminaris statt.



Gemütliches Beisammensein

Ab 17:30 Uhr: Kaffee und Kuchen (Foyer des Seminaris)

18:30 Uhr: Come Together (Foyer des Seminaris)

Wir treffen uns alle wieder am Seminaris, um unser Vereinsmitglied Susanne Pfeiffer-Auler für ihr jahrzehntelanges Engagement mit der CF-Ehrennadel des Mukoviszidose e.V. zu ehren.

19:00 Uhr: Gemeinsamer Sommerabend



Gemütliches Grillen und Beisammensein im Park des Seminaris. Für kleine Aktionen zwischendurch ist gesorgt.
(Boule, Frisbee, Slackline, Wikingerschach)

Sonntag, 01.09.2024

Zwischen 08:00 Uhr und 10:30 Uhr treffen wir uns zu einem reichhaltigen und ausgewogenen **Frühstück**, bevor es für alle wieder nach Hause geht!