

Invitation til boglancering

- Et godt liv med Endometriose – gennem kost, motion og mindfulness

Endometriose Foreningen inviterer til boglancering lørdag d. 21. maj kl. 13 – 15:30 i anledningen af udgivelsen af en af de første bøger på dansk om endometriose.

Program for dagen:

Vi starter med et kort oplæg fra nogle af bogens forfattere. Herefter er der bogsalg, smagsprøver og rig mulighed for at stille spørgsmål til forfatterne eller tale med de andre deltagere.

Med bogen ønsker vi, at give dig et tværfagligt indblik i, hvad kost, psykologi, fysioterapi samt eget engagement kan gøre af forskel for dit liv med endometriose. Det vil vi blandt andet gøre ved, at fortælle dig lidt generelt om sygdommen endometriose, og hvilken påvirkning endometriose har på din krop. Du vil kunne læse en masse om, hvordan kost, motion, fysioterapi og redskaber til smertehåndtering kan være med til at lindre nogle af de symptomer, som du måske oplever som endometriose-kvinde, herunder smerter, mave-tarmproblemer, blæreproblemer og fertilitetsproblemer. Desuden vil du få introduktion til udspændingsøvelser, og hvordan du som kvinde med endometriose kommer i gang med at dyrke motion. Sluttelig kan du sidst i bogen finde en række opskrifter, der er velegnede til dig med endometriose.

Med bogen "Et godt liv med Endometriose gennem kost, motion og mindfulness" har forfatterne, der alle ved, hvad det vil sige at have endometriose, ønsket at klæde dig godt på til at gøre en egen indsats for at få en bedre hverdag med din sygdom.

Forfatterne:

Anne-Mette Rerup, bestyrelsesmedlem i Endometriose Foreningen. Anne-Mette har selv endometriose, og med den erfaring, har hun startet projektet omkring denne bog op.

Marie Manniche Riber er cand. scient. i Human Ernæring. Hun har forsket og undervist i ernæring og sundhed og arbejder i dag som projektleder indenfor sundhedsfremme.

Mia Schomacker er klinisk diætist. Hun har egen praksis i Århus, med speciale i endometriose og mave-tarmproblemer. Mia er certificeret i low FODMAP diæt til irriteret tarm ved Kings College i London. I 2015 startede Mia på en kandidatuddannelse på Århus Universitet med henblik på at forske i kost og Endometriose.

Axel Forman er professor og overlæge på Aarhus Universitetshospital, Skejby og er leder af den ene af de to landsdelsfunktioner for endometriose i Danmark. Axel har interesseret sig for endometriose siden midten af 90'erne, og var en af de første læger i Danmark, som aktivt involverede sig i at støtte Endometriose Foreningens arbejde.

Karina Ejgaard Hansen er psykolog og ph.d.-studerende ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, hvor hun arbejder med forskning i endometriose og effekterne af psykologisk smertebehandling.

Laila Breum er fysioterapeut og har videreuddannet sig med speciale i behandling af inkontinens, underlivssmerter og smerter fra haleben og bækken. Hun har egen klinik, GynObs klinikken, i Odder.



Ved fremmøde på dagen sælges bogen for kr. 100 & der vil være Goodiebags til de første 100 fremmødte købere.

Tid og sted:

Lørdag d. 21. maj 2016 kl. 13 – 15:30
Århus Universitetshospital
Mødelokale 4 – ved indgang 6
Palle Juul-Jensens Blvd. 99
8200 Aarhus N

Pris og tilmelding:

Det er gratis at deltage og arrangementet er åbent for alle, men af praktiske hensyn beder vi dig sende en tilmelding til administration@endo.dk senest 17. maj af hensyn til plads.