



Å leve med en sjelden diagnose i voksen alder (30+)

Frambu, 14.01.20- 17.01.20

Program

Tirsdag

09.00 – 10.30

11.00 – 11.30

11.30 – 12.30

12.30 – 13.15

13.45 – 14.45

15.00 – 15.45

16.00

17.30

Tema: En sjelden diagnose

Ankomst og innkvartering – Kaffe, te, saft og frukt

Velkommen til kurs!

Lunsj

Å leve med en sjelden diagnose
ved Seniorrådgiver Lise B. Hoxmark

Bli kjent og forventninger til kurset (Gruppesamtale)

Gruppesamtaler om medisinske forhold

Praktisk informasjon til alle v/ aktivitetsleder og resepsjonist

Middag

Onsdag

09.15 – 10.00

10.15 – 11.00

11.15 – 12.00

12.15 – 13.00

13.15 – 14.00

14.15-15.00

Tema: Informasjon og oppfølging

Hvem kan hjelpe?

Informasjon til andre
ved spesialpedagog David Bahr

Gruppesamtale

Middag

Hvordan klare det en må og vil?

Videre arbeid med tema i grupper



Program

Torsdag

Tema: «Hvordan har du det?»

09.15 – 10.00

Psykisk helse

ved psykolog Johanne Bjørnstad Tonga

10.15 – 12.00

Temasamtaler/forelesninger:

- Å leve med søvnutfordringer og smerter
- Fysioterapi/fysisk aktivitet
- Ernæring

12.15 – 13.00

Middag

13.15 – 15.00

Velg en aktivitet:

- Spill og VR
- Ut på tur
- Basseng
- Mat
- Kreativt verksted
- Musikk

15.00- 15.30

Felles oppsummering

Fredag

Tema: Veien videre

09.15 – 10.00

Tjenester og ytelser

ved sosionom Lise Beate Hoxmark

10.15 – 11.00

Gruppesamtale

11.15 – 12.00

Hvordan skape endring i hverdagen?

Ved psykolog Johanne Bjørnstad Tonga

12.15

Lunsj

13.30

Avreise

(07.01.20) Endringer kan forekomme

Faste poster hver dag

08.00 Frokost

09.15 Programmet starter

12.15 Middag

16.00 Sosialt samvær, aktiviteter

17.30 Kveldsmat

18.30 Sosialt samvær, aktiviteter

20.00 Kaffe/te i stua

Fagkoordinator: Solvor S. Skaar

Administrativ koordinator: Linda Elton

Kursvert ettermiddag/kveld: Torill Ø. Kvam