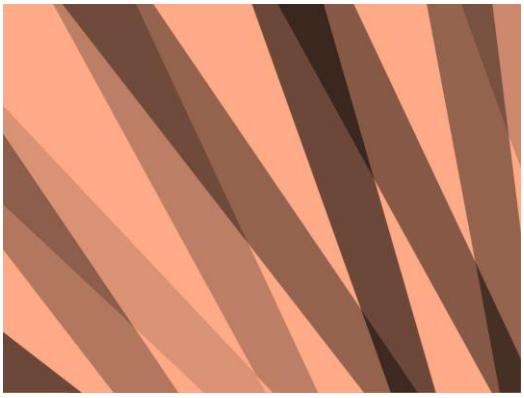


Å være ungdom med en sjelden diagnose

Frambu, 31. august - 04. september 2020

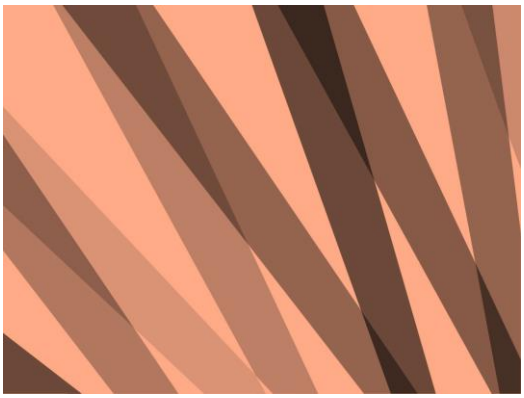
Program

Mandag	**Tema: Bli kjent**
09.00 – 10.30	**Ankomst og innkvartering** – Kaffe, te, saft og frukt
11.00 – 11.30	**Velkommen** til kurs!
11.30 – 12.30	Lunsj
12.30 – 13.00	**Forelesning** v/psykolog Yngvild Haukeland, PhD
13.00 – 14.30	**Bli kjent** i gruppene v/gruppeledere
14.30	**Samling og aktiviteter** ute
17.00	**Praktisk informasjon** til alle i Ramstadslottet
17.30	Middag
18.30	**Aktiviteter** inne og ute
22.00	Ro på rommet

Tirsdag	**Tema: Helse, kropp og mat**
08.00 – 09.15	**Vekking og frokost**
09.15 – 09.45	**Kropp og helse** v/overlege Anne Grethe Myhre
09.45 – 10.30	**Jobbe med temaet i grupper** v/gruppelederne og leger
10.45 – 11.45	**Trening i grupper** v/ fysioterapeuter
12.15	Lunsj og pause
14.15 – 16.00	**Matlaging og godt kosthold i ungdomsårene** v/klinisk ernæringsfysiologer
16.00	Slapp time og mulighet til å gjøre lekser
17.30	Middag
18.30	**Aktiviteter** inne og ute
22.00	Ro på rommet

Onsdag	**Tema: Psykisk helse og relasjoner**
08.00 – 09.15	**Vekking og frokost**
09.15 – 09.45	**Psykisk helse** v/psykolog Yngvild Haukeland, PhD
10.00 – 10.45	**Jobbe med temaet i grupper** v/gruppelederne og psykolog
11.00 – 11.30	**Relasjoner** v/ psykolog Yngvild Haukeland, PhD
11.30 – 12.00	**Jobbe med temaet i grupper** v/gruppelederne
12.15	Lunsj og pause
14.15 – 16.00	**Kreative aktiviteter:** forfatterskole, animasjon, maleri, musikkverksted, podkast
16.00	Slapp time og mulighet til å gjøre lekser
17.30	Middag
18.30	**Aktiviteter** inne og ute
22.00	Ro på rommet

FRAMBU
KOMPETANSESENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER



Å være ungdom med en sjelden diagnose

Frambu, 31. august - 04. september 2020

Program

Torsdag **Tema: Utdanning/arbeid og fritid**

08.00 – 09.15	**Vekking og frokost**
09.15 – 10.00	**Arbeid og utdanning** v/ interesseorganisasjon
10.15 – 10.45	**Brukerstemme** om utdanning og arbeid
11.00 – 11.30	**Arbeid og utdanning** v/pedagog Marianne Bryn og sosionom
11.30 – 12.00	**Yrkesvandring** v/gruppelederne, pedagog og sosionom
12.15	Lunsj og pause
14.15 – 15.00	**Fritid** v/ ergoterapeut Solvor Sandvik Skaar og pedagogisk leder Simen Aabøe
15.00	**Prøv en aktivitet** – klatring, fiske, innebandy, musikk
16.00	Slapp time og mulighet til å gjøre lekser
17.30	Middag
18.30	**Brukerstemme** om fritid
19.30	**Aktiviteter** inne
22.00	Ro på rommet

Fredag **Tema: Veien videre**

08.00 – 09.00	**Vekking og frokost**
09.00 – 09.45	**Veien videre** v/psykolog Yngvild Haukeland og sosionom
10.00 – 10.45	**Jobbe med temaet i grupper** v/gruppelederne, psykolog og sosionom
11.00 – 12.00	**Oppsummering av kurset og evaluering**
12.15	Lunsj
13.30	Avreise

(17.04.2020)
Endringer kan forekomme

Faste poster hver dag

08.00	*Frokost*
09.15	*Programmet starter*
12.15	*Lunsj og pause*
16.00	*Sosialt samvær, aktiviteter, slapp time, tid til lekser*
17.30	*Middag*
18.30	*Sosialt samvær, aktiviteter*
22.00	*Ro på rommet*

Fagkoordinator: Natasha Lervaag Welland
Administrativ koordinator: Linda Elton

FRAMBU
KOMPETANSESENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER