



Digitalt kurs

Å leve med en sjelden diagnose i voksenalder (30+)

Frambu, 19.mai-21.mai 2021

Program

Onsdag

17.45

Oppkobling til digitalt kurs

18.00 – 18.15

Velkommen til kurs!

18.15 – 19.00

Bli kjent og forventninger til kurset

Torsdag

Tema: Hverdagen med en sjelden diagnose

09.00

Oppkobling til kurs

09.15 – 10.00

Å leve med en sjelden diagnose
ved sosionom Una Stenberg

10.15 – 11.00

Hvem kan hjelpe?
ved sosionom Una Stenberg og ergoterapeut Solvor S. Skaar

11.15 – 12.00

Grppesamtale

12.00– 13.00

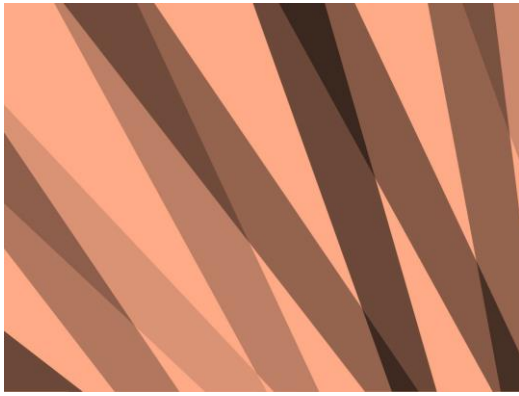
Pause/Lunsj

13.00– 13.45

Hvordan klare det en må og vil?
ved ergoterapeut Solvor S. Skaar

14.00-15.00

Grppesamtale



Program

Fredag

Tema: «Hvordan har du det?»

09.15 – 10.00

Psykisk helse
ved psykolog

10.15-11.00

Psykisk helse
ved psykolog

11.15 – 12.00

Gruppesamtale

12.15 – 13.00

Lunsj

13.15 – 14.00

Fysioterapi og fysisk aktivitet
ved fysioterapeut Kaja Giltvedt

14.15-14.45

Kosthold og ernæring
ved klinisk ernæringsfysiolog Gro Trae

14.45

Felles oppsummering

(11.01.21)

Endringer kan forekomme

Fagkoordinator: Solvor Sandvik Skaar
Administrativ koordinator: Elin Bredesen