



Nevromuskulære sykdommer (0 til 16 år)

Frambu, 30. mai – 3. juni 2022

Program

Mandag

09.00 – 10.30

Tema: Bli kjent

Ankomst og innkvartering – Kaffe, te, saft og frukt

11.00 – 11.30

Velkommen til kurs!

11.30 – 12.30

Lunsj

12.30 – 13.45

Bli kjent i barnehage og skole m/foreldremøte med foreldre til stede

14.00 – 14.50

Oppstart for foreldre - informasjon om kursmodell og grupper

15.00

Barna hentes i barnehage og skole

17.00

Informasjon om aktivitetstilbudet på kveldstid

17.30

Middag

18.30

Tilbud om aktiviteter

Tirsdag

09.10 – 09.30

Tema: Kropp og helse

Felles innledning om dagens tema

ved pedagogisk leder Simen Aabøe og Solvor S. Skaar

09.40 – 11.00

Medisinsk informasjon om de ulike diagnosene

ved lege Ellen Annexstad

11:15 – 12:00

Ernæring

ved klinisk ernæringsfysiolog Natasha L. Welland

13.15 – 14.15

Gruppesamtale om dagens tema

14.30 – 15.00

Felles oppsummering

Onsdag

09.10 – 09.30

Tema: Fysisk ivaretagelse

Felles innledning om dagens tema

ved pedagogisk leder Simen Aabøe og ergoterapeut Solvor S. Skaar

09.40 – 11.00

Aktivitet og energi – hvordan orke det man vil og må

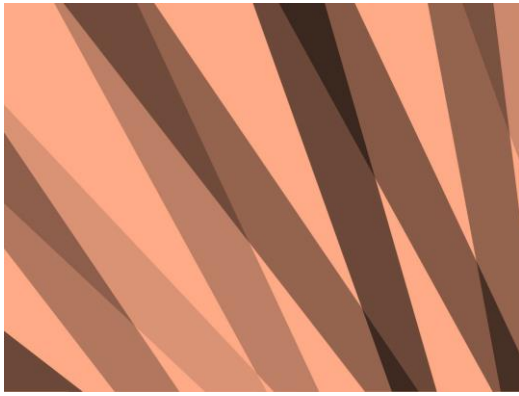
ved fysioterapeut Mari Ellefsen-Martinsen og ergoterapeut Solvor Skaar

11:15 – 12:00

Erfaringsstemme knyttet til aktivitet/assistanse

13.15 – 15.00

Felles aktivitet med felles oppsummering



Program

Torsdag

09.10 – 09.30

Tema: Tanker og følelser

Felles innledning om dagens tema

ved pedagogisk leder Simen Aabøe og psykologspesialist Tonje Elgsås

09.40 – 10.30

Hvordan møte følelser hos barn og unge

ved psykologspesialist Tonje Elgsås

10.45 – 11.30

Familieliv

ved psykologspesialist Tonje Elgsås

11.30 – 12.00

Valgfrie aktiviteter: Mindfulness, tur og basseng

ved ansatte på Frambu

13.15 – 14.00

Grppesamtale om dagens tema

14.15 – 15.00

Felles aktivitet

Fredag

09.10 – 09.30

Tema: Veien videre

Felles innledning om dagens tema

ved pedagogisk leder Simen Aabøe og sosionom Una Stenberg

09.40 – 11.00

Muligheter og rettigheter

ved pedagogisk rådgiver Marianne Bryn og sosionom Una Stenberg

11.15 – 12.00

Felles avslutning for familiene

12.15

Lunsj

13.30

Avreise

(12.05.2022)

Endringer kan forekomme

Faste poster hver dag

08.00 Frokost

09.10 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: Mari Ellefsen-Martinsen

Administrativ koordinator: Eva Løvdahl