

Mestring av hverdagen med en sjelden diagnose -Læring, mestring og helsekompetanse

Frambu, 12.- 14. desember 2022

Mandag

10.00 – 10.30	Oppstart - Velkommen til kurs!
10.45 – 12.15 (med pause)	Helsekompetanse og mestring. Introduksjon til tema og panelsamtale.
12.15 – 13.00	Lunsj
13.00 – 13.45	Gruppesamtaler «Helsekompetanse og sjelden diagnose»
14.00 – 15.00	Her kan du velge: <ul style="list-style-type: none">•Mindfulness•Basseng•Tur ut•Strikkekafe
16.00	Viktig informasjon om oppholdet og aktivitetstilbudet på kveldene ved resepsjonist og aktivitetsleder
17.30	Middag
18.30	Sosialt samvær/Aktivitetstilbud

Tirsdag

09.15 – 09.45	Navigere i tjenesteapparatet. Hva er det viktig at andre vet om meg og mitt liv med en sjelden diagnose?
10.00-11.15 (med pause)	Navigere i tjenesteapparatet Parallelt program

10.00-11.15	10.00-11.15
Koordinerte tjenester og individuell plan	Arbeidsliv og yrkesvalg

11.30 – 12.00	Her kan du velge: <ul style="list-style-type: none"> •Mindfulness •Tur ut •Strikkekafe
12.00-13.00	Middag
13.00 – 13.30	Aktivitet, prioritering og energiøkonomisering
13.45-15.00 (med pause)	«Hvordan har jeg det?» Psykisk helse/helsepsykologi

Onsdag

09.15 – 11.00	Gruppesamtaler og mulighet til å delta i forskningsprosjekt
11.15 – 12.00	Her kan du velge: <ul style="list-style-type: none"> •Mindfulness •Tur ut •Strikkekafe
12.00-13.00	Lunsj
13.00-14.45 (med pause)	Livskvalitet ved erfaringsstemmer
14:45-15:00	Oppsummering

(06.07.22) Endringer kan forekomme

Faste poster hver dag

08.00	Frokost
09.15	Programmet starter
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: Eva Løvdahl