



Turners syndrom, 16 +

Frambu, 4. – 7. september 2023

Program

Mandag

09.00 – 10.45

Ankomst og innkvartering

11.00 – 11.30

Velkommen til kurs!

11.30 – 12.30

Lunsj

12.30 – 13.30

Bli kjent og informasjon om kurset
ved fagkoordinator og arbeidsgruppe

13.45 – 14.15

Programmet fortsetter

14.30 – 15.30

Bli kjent med uteområdet med sosial uteaktivitet

17.00

**Viktig informasjon til alle om oppholdet
og aktivitetstilbudet på ettermiddag/kveld**
ved resepsjonist og aktivitetsleder

17.30

Middag

18.30

Sosialt samvær og aktivitetstilbud
(se eget kveldsprogram på Frambu)

Tirsdag

09.15 – 10.00

Medisinsk informasjon om Turner syndrom*
ved professor Claus H. Gravholt Department of
Endocrinology & Department of Molecular Medicine
Aarhus University Hospital Denmark

10.15 – 11.00

Programmet fortsetter

11.15 – 12.00

Erfaringsutveksling i gruppe

12.00– 12.45

Lunsj

12.45 – 13.30

Erfaringsutveksling i gruppe

13.30 14.00

Kort gåtur med sosial aktivitet

14.00 – 15.30

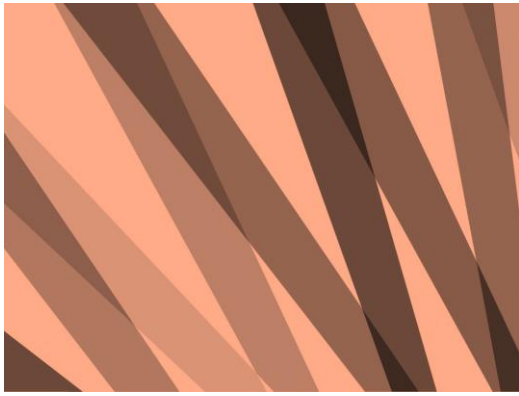
**Ivaretagelse av kosthold – kort om hva helserådene sier
- felles praktisk mataktivitet: lær å lage noe enkelt,
sunt og godt som du også kan lage hjemme**
ved Natasha Welland, klinisk ernæringsfysiolog Frambu

17.30

Kveldsmat

18.30

Sosialt samvær og aktivitetstilbud
(se eget kveldsprogram på Frambu)



Program

Onsdag

09.15 – 10.00

Psykisk helse

ved Tonje Elgssås, psykologspesialist, Frambu

10.15 – 11.00

Programmet fortsetter

11.15 – 12.00

Erfaringsutveksling i gruppe

12.00 – 12.45

Lunsj

13.00 – 14.00

Ivaretagelse av fysisk helse – hva sier helserådene?

ved Bente Hunn, fysioterapeut Frambu

14.15 – 15.30

Fysisk aktivitet

- program ikke fastsatt

17.30

Kveldsmat

18.30

Sosialt samvær og aktivitetstilbud

(se eget kveldsprogram på Frambu)

Torsdag

09.15 – 10.00

Rettigheter i voksenlivet

- utdanning, arbeid, hverdag og fritid

(vi vil hente inn tips fra dere på forhånd om hva dere ønsker mer informasjon om)

ved Cecilie Moe, sosionom Frambu

10.15 – 11.15

Erfaringsutveksling i gruppe

11.30 – 12.00

Avslutning av kurset

12.00 – 13.00

Lunsj

13.00 – 14.00

Vel hjem!

(8.8.23) Endringer kan forekomme

Faste poster hver dag

08.00 Frokost

09.15 Programmet starter

12.00 Lunsj/Middag

16.00 Sosialt samvær, aktiviteter

17.30 Kveldsmat

18.30 Sosialt samvær, aktiviteter

20.00 Kaffe/te i stua