



Mitokondriesykdom

Frambu, 4 – 8. november 2024

Program

Mandag

10.00 – 11.30

Ankomst og innkvartering

11.30 – 12.30

Lunsj

13.15 – 13.30

Velkommen til kurs!

13.30 – 14.00

Navigering i helsetjenestene – hva er viktig for deg?
ved sosionom, PhD Una Stenberg

14.15 – 15.00

Grppesamtale

17.00

Viktig informasjon om oppholdet og kveldstilbudet
ved resepsjonist og aktivitetsleder

17.30

Middag

18.30

Sosialt samvær/Aktivitetstilbud

Tirsdag

09.15 – 10.00

Oppmerksomhets- og avslappingsøvelser – teori og praksis
ved spesialpedagog Simen Aabøe

10.15 – 11.45

Medisinsk informasjon
ved overlege, PhD Kristin N. Varhaug,
Haukeland universitetssykehus

12.00 – 13.00

Middag

13.30 – 14.00

Grppesamtale

14.30 – 15.15

Parallelle temagrupper:
Trening/fysioterapi
Basseng
Spillteknologi og fysisk aktivitet

Onsdag

09.15 – 09.45

Oppmerksomhets- og avslappingsøvelser

10.00 – 10.30

Psykisk helse
ved psykologspesialist Tonje Elgsås

11.00 – 11.30

Ernæring
ved klinisk ernæringsfysiolog, PhD Marianne Nordstrøm

12.00 – 13.00

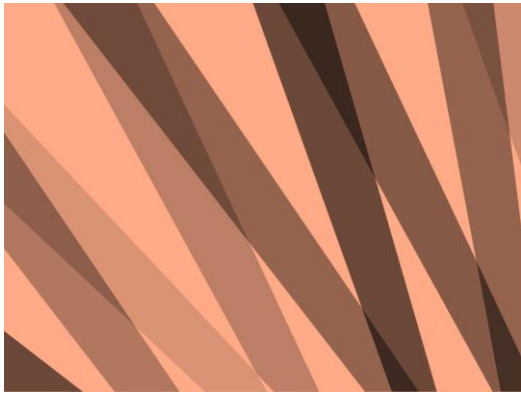
Middag

13.30 – 14.00

Ernæring forts.

14.30 – 15.15

Parallelle temagrupper:
Trening/fysioterapi
Basseng
Spillteknologi og fysisk aktivitet



Program

Torsdag

09.15 – 09.45

Oppmerksomhets- og avslappingsøvelser

10.00 – 10.30

Aktivitetsprioritering og energiøkonomisering
ved ergoterapeut Solvor S. Skaar

11.00 – 11.45

Gruppesamtale

12.00 – 13.00

Middag

13.30 – 14.00

Navigering og rettigheter
ved sosionom, PhD Una Stenberg

14.30 – 15.15

Parallele temagrupper:
Trening/fysioterapi
Basseng
Spillteknologi og fysisk aktivitet

Fredag

09.30 – 11.30

Workshop og veien videre
ved fagpersoner på Frambu

12.00 – 13.00

Lunsj

13.00 – 14.00

Avreise

29.10.2024 - Endringer kan forekomme

Faste poster hver dag

08.00 Frokost

09.30 Programmet starter

12.00 Middag

16.00 Sosialt samvær, aktiviteter

17.30 Kveldsmat

18.30 Sosialt samvær, aktiviteter

20.00 Kaffe/te i stua

Fagkoordinator: Rita Sofie Stige

Administrativ koordinator: Linda Elton