

Å leve med en sjelden diagnose

-Mestring av en hverdag med smerter og fatigue

Frambu, 22. - 24. januar 2024

Mandag

10.00 – 10.30	Oppstart. Velkommen til kurs!
10.45 – 11.15	Helsekompetanse og mestring. ved sosionom og forsker Una Stenberg
11.30 – 12.00	Hva bør jeg vite om smerter og fatigue? ved overlege Ariane Kwiet
12.15 – 13.00	Lunsj
13.15 – 14.00	Hva kan jeg gjøre for å leve et godt liv til tross for smerter og fatigue? ved overlege Ariane Kwiet og erfaringsstemme
14.15 – 15.00	Gruppesamtaler
17.00	Viktig informasjon om oppholdet og aktivitetstilbudet på kveldene for alle deltakere ved resepsjonist og aktivitetsleder.
17.30	Middag
18.30	Sosialt samvær/Aktivitetstilbud

Tirsdag

09.15 – 10.00	Aktivitetsbalanse. Hvordan finne den? ved ergoterapeuter fra Frambu og TRS
10.15 - 11.00	Aktivitetsbalanse. Hvordan finne den? Oppgaver og samtale om tema i grupper
11.15 – 12.00	Her kan du velge: <ul style="list-style-type: none">• Mindfulness• Tur ut• Hvile
12.00-13.00	Middag
13.15 – 14.00	Navigering i tjenesteapparatet – og hvordan kommunisere egne behov ved sosionom Brede Dammann og erfaringsstemme
14.15 - 15.00	Gruppesamtaler

Onsdag

09.15 – 10.00	Friskliv- og hva kan frisklivssentralen bidra med
10.15 – 11.00	Gruppesamtaler
11.15 – 12.00	Her kan du velge: <ul style="list-style-type: none">• Mindfulness• Tur ut• Hvile
12.00-13.00	Middag
13.15-14.45 (med pause)	Erfaringsstemmer
14:45-15:00	Oppsummering og avslutning

(31.10.23) 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

