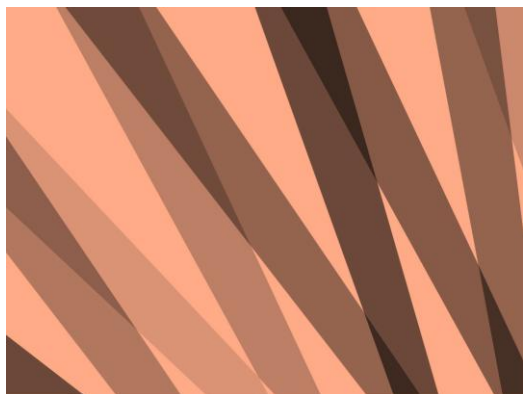




Limb-girdle muskeldystrofi, Emery-Dreifuss' muskeldystrofi og LMNA-relatert muskeldystrofi (alle aldre)

Frambu, 22. -26. september 2025

Program

Mandag

- 09.00 – 10.30 **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 med andre voksne deltakere**
Bli kjent i barnehage og skole med foreldre til stede
- 13.50 – 14.50 **Oppstart for foreldre/ for voksne deltakere**
- 15.00 Barn og unge hentes i barnehage og skole
- 17.00 **Viktig informasjon om oppholdet og aktivitetstilbudet**
ved resepsjonist og aktivitetsleder
- 17.30 Middag
- 18.30 Tilbud om aktiviteter (kveldsprogram får du på Frambu)

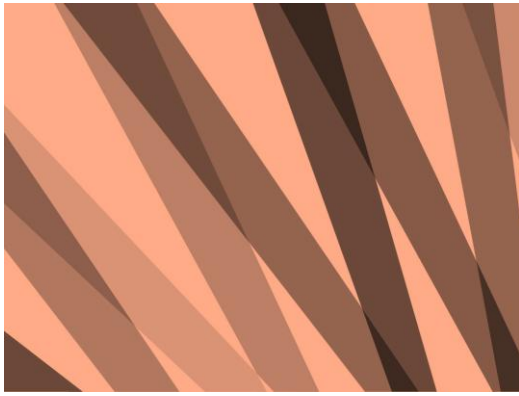
Tirsdag

Fagdag (se eget program)

Onsdag

	Voksne	Foreldre
09.15 – 10.00	Aktivitetsbalanse og tilrettelegging i hverdagen * ved ergoterapeut Solvor Skaar	Fysioterapi og trening * ved fysioterapeut Vebjørn Greve
10.15 – 11.00	Fysioterapi og trening* ved fysioterapeut Vebjørn Greve	Rettigheter og tilrettelegging i barnehage og skole * ved pedagogisk rådgiver Marianne Bryn
11.15 – 12.00	Erfaringsstemme	Aktivitetsbalanse * ved ergoterapeut Solvor Skaar

- 12.15 – 13.00 Middag
- 13.15 – 14.00 **Kosthold og ernæring ***
- 14.15 – 15.00 Gruppesamtale



Program

Torsdag

09.15 – 10.00	Voksne Her kan du velge: - Trening i gymsal - Trening ved bruk av spill og VR - Mindfulness	Foreldre Transisjon barn, ungdom og voksen *
---------------	--	--

- 10.15 – 11.00 **Psykisk helse ***
ved psykologspesialist Tonje Elgsås
- 11.15 - 12.00 **Erfaringsstemme**
- 12.15 - 13.00 **Middag**
- 13.15 – 14.00 **Gruppesamtaler**
- 14.15 – 15.00 **Felles aktivitet**

Fredag

- 09.15 – 10.30 **Tjenester, ytelser og rettigheter ***
ved sosionom Cecilie Moe

10.45 – 11.15	Voksne Gruppesamtale	Foreldre Tilbakemelding fra barnehage og skole
---------------	--------------------------------	--

- 11.15 – 12.00 **Oppsummering og avslutning av kurset**
- 12.15 Lunsj
- 13.30 -14.30 Avreise

Endringer kan forekomme

*** Fagpersoner som er tilknyttet barn som deltar på kurset, kan delta på forelesninger merket med stjerne**

Faste poster hver dag

- 08.00 *Frokost*
- 09.15 *Programmet starter*
- 12.15 *Middag*
- 16.00 *Sosialt samvær, aktiviteter*
- 17.30 *Kveldsmat*
- 18.30 *Sosialt samvær, aktiviteter*
- 20.00 *Kaffe/te i stua*