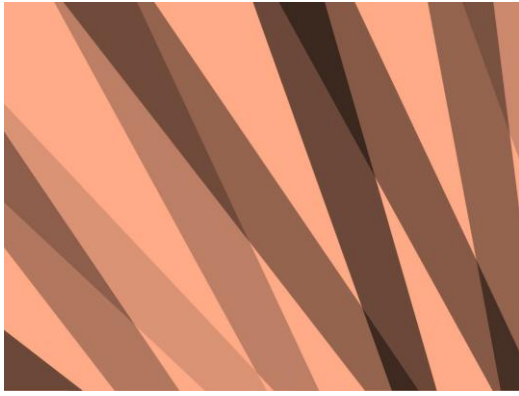




Svært sjeldne kromosom- og genforandringer som gir sammensatte vansker (17 år+)

Frambu, 13. – 17. oktober 2025

Program

Mandag

Tema: Bli kjent

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 – 15.00

Oppstart og bli kjent

17.00

Viktig informasjon til alle om oppholdet og aktivitetstilbudet
ved resepsjonist og aktivitetsleder

17.30

Middag

18.30

Tilbud om aktiviteter (kveldsprogram får du på Frambu)

Tirsdag

Tema: Kropp og helse

09.00 – 09.15

Felles innledning om dagens tema

09.15 – 10.00

Om genetikk og diagnoser
ved Ingunn Juel, vernepleier og genetisk veileder

10.15 – 11.00

Hverdagsmedisin
ved Lise Skogstad Loftsgaard, overlege

11.15 – 12.00

Samtalegrupper

13.00 – 13.20

Felles innledning om fysisk ivaretagelse og aktivitet
ved Karoline Øiesvold, fysioterapeut

13.20 – 15.00

Fysisk aktivitetsøkt – varierte alternativer
ved Frambus fysioterapeuter

Onsdag

Tema: Hverdagen min

09.00 – 09.15

Felles innledning om dagens tema

09.15 – 11.00

Nevroutviklingsforstyrrelser og kognitiv funksjon
ved Heidi E. Nag, spesialpedagog

11.15 – 12.00

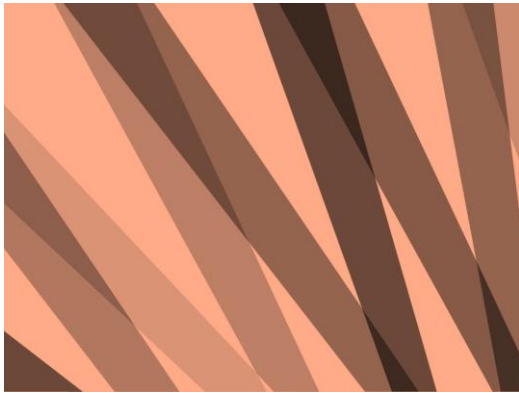
Samtalegrupper

13.00 – 13.20

Felles innledning om ernæring
ved Karoline Engmark, klinisk ernæringsfysiolog

13.20 – 15.00

Matlaging – praktisk økt



Program

Torsdag

Tema: Tanker og følelser

- 09.00 – 09.15 **Felles innledning om dagens tema**
- 09.15 – 10.00 **Psykisk helse**
ved Ana Maria Navarro Melendro, psykolog
- 10.15 – 11.00 **Samtalegrupper**
- 11.15 – 12.00 **Rettigheter og tjenester**
ved Cecilie Moe, sosionom
- 13.15 – 15.00 **Fellesaktivitet**

Fredag

Tema: Veien videre

- 09.15 – 10.00 **Samtalegrupper**
- 10.15 - 11.30 **Oppsummering og avslutning – felles og i grupper**
- 12.15 Lunsj
- 13.30 Avreise

23.09.2025 Endringer vil kunne komme, og programmet vil bli forsøkt tilpasset deltakerne.

Faste poster tirsdag til torsdag

- 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