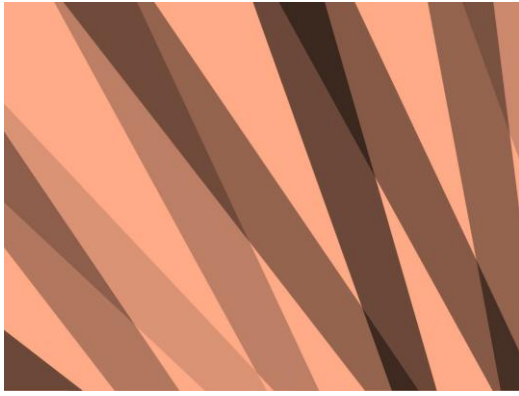




Voksne med nevromuskulær sykdom (18 år+)

Frambu, 2.-5. februar 2026

Program

Mandag

Fra kl. 16.00

17.30

18.30

Ankomst og innkvartering

Middag

Sosialt samvær/Aktivitetstilbud (se eget kveldsprogram på Frambu) Viktig informasjon om oppholdet og aktivitetstilbudet på kveldene ved resepsjonist og aktivitetsleder

Tirsdag

09.15 – 09.30

09.30- 10.00

10.15 – 11.00

11.15 – 12.00

12.15 – 13.00

13.15 – 14.00

Velkommen til kurs

Nevromuskulære sykdommer
ved nevrolog My Vuong Hermansen

Nevromuskulære sykdommer
ved nevrolog My Vuong Hermansen

Ernæring ved nevromuskulær sykdom
ved klinisk ernæringsfysiolog Marianne Nordstrøm

Middag

Parallelle sesjoner:

1) Arbeidsliv
ved sosionom Una Stenberg

2) Navigering i helsetjenestene
ved sosionom Cecilie Moe

14.15-15.00

Spørsmål og svar eller gruppesamtaler
-mulighet til å få svar på spørsmål om ukas ulike tema

Onsdag

09.15 – 10.00

10.15 – 11.00

11.15 – 12.00

12.15 – 13.00

13.15 – 15.00

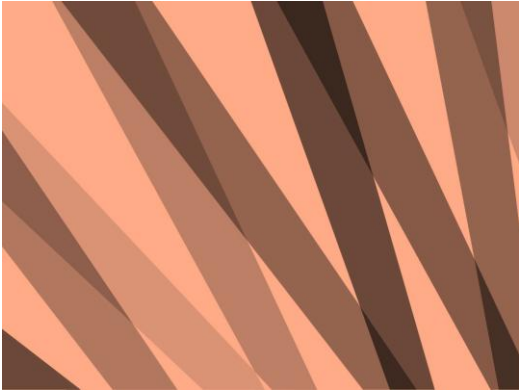
Fysioterapi
ved fysioterapeut Hanne L. Fossmo

Hverdagen og aktivitetsbalanse
ved ergoterapeut Solvor S. Skaar

Gruppesamtaler eller fokusgruppeintervju
ved ansatte på Frambu

Middag

Aktiviteter ute og inne



Voksne med nevromuskulær sykdom (18 år+)

Program

Torsdag

09.15 – 09:45

Erfaringsstemme

10.00 – 10.45

Psykisk helse og nevromuskulær sykdom
ved psykologspesialist Tonje Elgsås

11.00 – 12.00

Her kan du velge:
- Mindfulness
- Basseng
- Aktivitet utendørs
- Spillrommet

12.15 – 13.00

Lunsj

13.00 – 13.45

Workshop om helsekompetanse
ved sosionom/forsker Una Stenberg og
PhD-stipendiat Lydia Westfal Obeng

14.00 – 14.30

Oppsummering og evaluering av kurset

14.30 – 15.00

Avreise

(28.01.26) Endringer kan forekomme

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

Fagkoordinator: Solvor S. Skaar
Administrativ koordinator: Eva Løvdahl