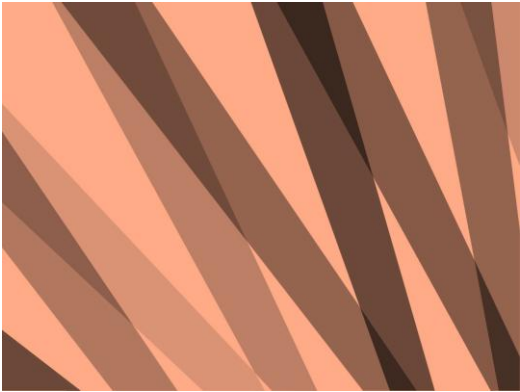




Voksne med nevromuskulær sykdom (18 år+)

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

Nevromuskulære sykdommer
ved nevrolog

Ernæring ved nevromuskulær sykdom
ved klinisk ernæringsfysiolog

Lunsj

Parallelle sesjoner:

1) Arbeidsliv

ved sosionom Una Stenberg

2) Navigering i helsetjenestene

ved sosionom Cecilie Moe

14.15-15.00

Spørsmål og svar

-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

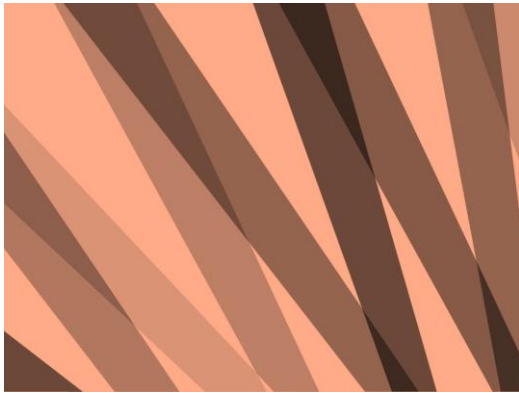
Hverdagen og aktivitetsbalanse
ved ergoterapeut

Gruppesamtaler eller fokusgruppeintervju
ved ansatte på Frambu

Lunsj

Aktiviteter ute og inne

- mulighet til å prøve ulike aktiviteter og hjelpemidler



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

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

(16.01.26) 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