

# Program

## KURS FOR VOKSNE MED EN SJELDEN DIAGNOSE

### SCANDIC OSLO AIRPORT HOTEL

#### Mandag 20.april

- 11.00 – 11.45 Velkommen, presentasjoner og informasjon om senteret og kurset.
- 12.00 – 13.00 Ernæring for deg med livserfaring!  
Klinisk ernæringsfysiolog Susan Sødal, Senter for sjeldne diagnoser
- 13.00 – 14.00 Lunsj
- 14.00 – 14.45 Tannhelse i voksen alder  
Klinikkssjef Hilde Nordgarden, TAKO- senteret, Lovisenberg Diakonale Sykehus
- Innsjekking
- 15.15 – 16.00 Betydningen av fysisk aktivitet  
Psykologspesialist Anne-Mette Bredahl, TRS Kompetansesenter, Sunaas Sykehus HF
- 16.15 – 17.00 Erfaringsutveksling i grupper  
19.00 Middag og sosialt samvær

#### Tirsdag 21.april

- 09.00 – 10.45 Livskompetanse for gode og onde dager  
Godi Keller
- 11.00 – 11.15 Selvrefleksjon
- 11.15 – 12.15 Erfaringsutveksling i grupper
- 12.15 – 13.00 Tilbakemelding fra gruppearbeid
- 13.00 – 14.00 Lunsj
- 14.00 – 15.45 "Hvordan få mer kontakt med det gode i livet?"  
Psykodramaleder / Pedagog Aase Vallevik Hjukse
- 15.45 – 16.00 Oppsummering og avslutning  
19.00 Middag og sosialt samvær

#### Onsdag 22.april

- 09.00 – 09.45 Hjelp fra det offentlige  
Rådgiver/sosionom Olga Solberg SSD
- 10.00 – 10.45 "Mine veivalg – min livskvalitet"  
En bruker forteller
- 11.00 – 12.00 Erfaringsutveksling i grupper
- 12.00 Pause med utsjekking
- 12.15 – 13.00 Oppsummering og avslutning
- 13.00 – 14.00 Lunsj / avreise