



Kjære forelder og andre nære pårørende

**Frambu kompetansesenter** for sjeldne diagnoser arrangerer 4.mai 2018 et kurs for foreldre som lever under en stor stressbelastning i hverdagen.

**Dette kurset vil det være mulig for dere å følge på videokonferanse på**

**Sjukehuset i Kristiansund og Ålesund ved Auditoriet**

**Streaming og videokonferanse** du kan følge kurset hjemmefra.

Link for å følge kurset vil du finne på kurssiden på kursdagen. <http://www.frambu.no>

Kurset har følgende program:

**09.00 – 09.45 Å være på vakt – vanlige reaksjoner og innvirkning på familielivet** ved Vatne

**10.00 – 10.45 Egenomsorg – mentale teknikker** ved psykologspesialist Kristina Sjøberg Moberg,

**11.00 – 11.30 Fysisk aktivitet som egenomsorg** ved Anders Hall Grøterud Aktivitetsalliansen

**11.30 – 12.00 Mat og stress** ved klinisk ernæringsfysiolog Marianne Nordstrøm, Frambu

**12.00 – 13.00 Lunsj kan du kjøpe i kantina el. kiosken**

**13.00 – 13.34 Søvn** ved lege og søvnspecialist Harald Hrubo- Strøm ved Oslo søvnsenter

**14.00 – 14.45 Samtale i gruppen om dagens temaer organisere dere selv om det er ønskelig**

**15.00 – 15.45 Tjenesteytere som samarbeidspart- for en best mulig hverdag** ved ergoterapeut Solvor Skaar

Meld i fra om du ønsker å delta på videokonferanse til:

[Espen.Ervik@helse-mr.no](mailto:Espen.Ervik@helse-mr.no) Ålesund

Kristiansund [Marit.Romundstad@helse-mr.no](mailto:Marit.Romundstad@helse-mr.no)

For ytterlige opplysninger se <http://www.frambu.no>:

Med vennleg helsing

Elin Fladseth

fagkonsulent, psykisk helsevern for barn og unge

Klinikk for barn og unge



 +47 41 76 10 76