

Kurs om smerter for barn og unge, 10-16 år 07.-10.april 2025

	Mandag 7.april		
Tid	BARN/UNGE	Tid	FORELDRE
Fra kl. 08.30 - 10.30	ANKOMST og innkvartering		
11.00-11.30	Velkommen til kurs! Felles oppstart i forelesningssalen Ramstadslottet - litt om TRS, programmet og aktiviteter i regi av Frambu v/ kursansvarlig Livø Nyhus, kurskontakt Olfrid Gilberg og ansatte fra Frambu		
	11.30 - 12.30 Lunsj		
12.30	Bli kjent med de andre - Inndeling i grupper (for alle) Oppmøte i Ramstadslottet		
13.30 - 15.00	Bli-kjent- aktiviteter inne og ute	13.30-15.00	Oppstart for de foresatte: Erfaringsutveksling gruppe v/fagperson fra TRS
17.00	<u>Viktig!</u> <u>Oppmøte i Ramstadslottet for alle</u> Branninformasjon "Bli kjent" med Frambu, informasjon om aktivitetstilbudet på kveldstid med mer v/Frambus aktivitetsleder og resepsjon		
17.30	Middag		
18.30	Aktiviteter og sosialt samvær		
20.00	Kaffe/te i stua		

Tirsdag 8.april: Kropp og helse			
Tid	BARN/UNGE	Tid	FORELDRE
08.00	Frokost		
09.00-09.10	Morgenmøte i Ramstadslottet. Om dagens tema er "Hva er smerte?" (for alle)		
09.10-10.30	Hva er smerte? Eksempler på mestringsstrategier Ved leger fra TRS (for alle)		
10.30 - 12.00	Økta vil inneholde: Samtaler i gruppe om dagens tema Aktiviteter knyttet til dagens tema Mulighet til skolearbeid	10.40 - 11.10	Smerter hos barn og ungdom - hva er det og hvordan påvirker det barnet/ungdommen? Ved lege fra TRS
		11. 20 - 12.00	Gruppesamtale om dages tema v/fagperson fra TRS
12.00-13.00	Middag		
13.00-15.00	Fysisk aktivitet og aktivitetsbalanse i praksis v/ fysioterapeut og ergoterapeut fra TRS og miljøpersonalet på Frambu	13.15 - 13.50	Tilrettelegging i skolen - rettigheter og muligheter v/ ergoterapeut og spesialpedagog fra TRS
		14.00 - 15.00	Fysisk aktivitet og aktivitetsbalanse i praksis v/ fysioterapeut og ergoterapeut fra TRS og miljøpersonalet på Frambu
17.30	Kveldsmat		
18.30	Aktiviteter og sosialt samvær		
20.00	Kaffe og te i stua		

Onsdag 9.april: Hvordan har jeg det?			
Tid	BARN/UNGE	Tid	FORELDRE
08.00	Frokost		
9.00 - 9.10	Morgenmøte i Ramstadslottet. Om dagens tema "Hvordan har jeg det"? v/psykologer fra TRS (for alle)		
9.10 - 9.30			
9.30 - 10.15	Hva kan vi gjøre? Mestring og tilrettelegging Ved Kis Holm Laursen, ergoterapeut, foredragsholder og mor til en jente med OI (for alle)		
10.15- 12.00	Økta vil inneholde:	10.30 - 11.15	Med fokus på familielivet Ved Kis Holm Laursen
	Samtale i gruppe om dagens tema	11.30 -12.00	Musikk som smertelindring Ved Maria Enlid, Frambu
	Aktiviteter knyttet til dagens tema		
	Muligheter for skolearbeid		
12.00 13.00	Middag		
13.00-14.00	Økta fortsetter	13.15-14.00	Gruppesamtale om psykisk helse v/ psykologer fra TRS
14.15-15.15	Musikk-aktivitet for alle v/ miljøpersonalet på Frambu og fagpersoner fra TRS		
17.30	Kveldsmat		
18.30	Aktiviteter og sosialt samvær		
20.00	Kaffe og te i stua		

Torsdag 10.april: Hva kan vi lære av hverandre?			
Tid	BARN/UNGE	Tid	FORELDRE
08.00	Frokost		
09.00- 10.45	Workshop: Vi tar opp temaer som har vært diskutert i uken (for alle)		
11.00- 11.30	Oppsummering og evaluering		Oppsummering og evaluering
11.30 - 12.00	Avslutning av kurset (for alle)		
12.00-13.00	Lunsj		
13.00	Avreise		