



PROGRAM

Helgesamling for familier som har mistet barn

Frambu senter, 3. – 5. sept. 2020

Fredag 3. september

11.00 – 12.00	Ankomst og innkvartering
12.00 – 12.30	Velkommen til helgesamling ved Kaja Giltvedt, fysioterapeut Leve NÅ-enheten
12.30 – 13.30	Lunsj
13.30	Aktiviteter for alle ute ved tjernet
14.30	Hvordan er hverdagen nå? Aktivitet og samtaler i barne- og ungdomsgrupper Samtaler i voksengrupper
15.30	Hver familie sitter sammen og gjør oppgaver knyttet til temaet*
16.30	Valgfrie ettermiddagsaktiviteter som for eksempel kreative aktiviteter, musikk, bordtennis, gamingrom, klatrevegg, fotball, fiske, båter og SUP
18.00	Middag
19.00	Mingling

Lørdag 4. september

08.30 – 09.00	Frokost
09.00	Oppstart i barne- og ungdomsgruppene
09.00 – 09.30	En god start på dagen -Tilbud om bevegelse, avspenning og oppmerksomhetsøvelser til voksne. ved Simen Aabøe, spesialpedagog og Kaja Giltvedt, fysioterapeut
10.00 – 12.00	Forelesning om sorg og sorgreaksjoner for voksne ved Hege Sandanger, fagkoordinator ved Enhet for sorgstøtte, Akershus Universitetssykehus Kreativt verksted og aktivitet for barn og ungdommer ved Bente Andersen, spesialpedagog
12.00 – 13.00	Lunsj
13.00 – 13.30	Frisk luft for alle
13.30 – 15.00	Hvordan var hverdagen før? Hver familie sitter sammen og gjør oppgaver knyttet til temaet*
15.00	Snacks
16.00	Valgfrie ettermiddagsaktiviteter Som for eksempel kreativt verksted, musikk, bordtennis, gamingrom, klatrevegg, fotball, fiske, båter og SUP
18.00	Middag
19.00	Mingling med kulturelt innslag

Post- og besøksadresse: Stiftelsen Frambu – Leve NÅ, Sandbakkveien 18, 1404 Siggerud.


Digipost: Stiftelsen Frambu – Leve NÅ. **Mail:** levenaa@frambu.no. **Telefon:** 64 85 60 00. **Nettside:** levenaa.no

Søndag 5. september

08.30 – 09.00	Frokost
09.00	Oppstart i barne- og ungdomsgruppene
09.00 – 09.30	En god start på dagen -Tilbud om bevegelse, avspenning og oppmerksomhetsøvelser til voksne. ved Simen Aabøe, spesialpedagog og Kaja Giltvedt, fysioterapeut
10.00 – 11.00	Veien videre Aktivitet og samtaler i barne- og ungdomsgrupper Samtaler i voksengrupper
11.15 – 12.00	Hver familie sitter sammen og gjør oppgaver knyttet til temaet*
12.00 – 13.00	Lunsj
13.00 – 14.00	Felles kunstutstilling og avslutning
14.00 – 14.45	Avreise

*Voksne som kommer alene vil få annet tilbud

Ekstern foreleser:

	<p>Hege Sandanger er spesialsykepleier og fagkoordinator på Enhet sorgstøtte, Akershus universitetssykehus, en poliklinikk som behandler og følger opp barn, ungdom og voksne etter dødsfall i familien.</p> <p>Hun har i en årrekke gitt behandling og oppfølging av etterlatte i sorg og krise og har siste årene i sitt arbeid hatt særlig fokus på foreldre som mister barn.</p> <p>Under samlingen vil Hege undervise i sorgreaksjoner og mestringsstrategier etter et dødsfall. Målet er at den enkelt kan forstå seg selv eller de andre i familien litt bedre, hva en selv kan gjøre for å støtte seg selv alene, eller ved hjelp av andre</p>
---	---

Med forbehold om endringer (15.06.2021)

Faglig koordinator: Kaja Giltvedt
E-post: kgi@frambu.no

Praktiske spørsmål om helgesamlingen kan rettes til
e-post: levenaa@frambu.no eller telefon: 64 85 60 00/ 94 00 98 28