



PROGRAM

Helgesamling for familier som har mistet barn

Frambu senter, 20.-22. oktober 2023

Fredag 20. oktober

10.00 – 11.00	Ankomst og innkvartering
11.00 – 12.00	Velkommen til helgesamling
12.00 – 13.00	Lunsj
12.45 – 13.15	Bli kjent i barnehage/skole
13.30 – 15.30	Hvordan er hverdagen nå? Felles innledning, med påfølgende samtalegrupper/aktivitet (foreldre, besteforeldre og søsken)
16.00 – 18.00	Vannpolo/aktivitet i gymsal eller ute
18.00	Middag
19.00	Rebusløype og kos i lavvo'n

Lørdag 21. oktober

07.30	Morgenbad i tjernet for tøffe morgenfugler
08.00 – 09.00	Frokost
09.15 – 09.45	En god start på dagen - avspenning
10.15 – 11.45	Sorg og sorgreaksjoner
12.00 – 13.00	Lunsj
13.00 – 13.30	Frisk luft /riste løs
13.30 – 15.30	Hvordan var hverdagen før? Felles innledning, med påfølgende samtalegrupper/aktivitet (foreldre, besteforeldre og søsken)
16.00	Hundekjøring Sende lykter på tjernet
18.00	Middag
19.00	Basseng/gymsal/formingsaktiviteter
20.30	Intimkonsert m/Matilde og Emil i stua

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 22. oktober

07.30	Morgenbad i tjernet for tøffe morgenfugler
08.00 – 09.00	Frokost
09.15 – 09.45	En god start på dagen - avspenning
10.00 – 10.45	Erfaringsstemme
11.00 – 12.15	Hverdagen framover Felles innledning, med påfølgende samtalegrupper/aktivitet (foreldre, besteforeldre og søsken)
12.15 – 13.15	Lunsj
13.15 – 14.00	Oppsummering og avslutning
14.00 – 14.45	Avreise

Faglig koordinator: Monica Andresen
E-post: moa@frambu.no

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

Med forbehold om endringer 10.10.23)