**CFS/ME-kurs 05.-07.11.25 Fysisk**

**Onsdag 05.november**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tidspunkt | Tema | Ansvarlig |
| 10:45-11:00  | Registrering | Kursleder Janne (og LMS-koordinator Anja) |
| 11:00-11:30 | **Velkommen** Hilserunde og mine forventninger til kurset | Kursleder Janne |
| 11:30-11:45 | *PAUSE – hvile*  |  |
| 11:45-12:15  | **CFS/ME**Hva vet vi?  | Overlege Tina  |
| 12:15-12:30 | *PAUSE – hvile*  |  |
| 12:30-13:00 | **Aktivitetstilpasning – Hvordan gjøre det i hverdagen, utveksle erfaringer** | Ergoterapeut/kursleder Janne  |
| 13:00-13:30 | *PAUSE - hvile* |  |
| 13:30-14:00 | **Mestring ved sykdom** | Psykolog  |
| 14.00-14.15 | **Oppsummering av dagen** | Kursleder Janne |

**Torsdag 06.november**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tidspunkt | Tema | Ansvarlig |
| 11:00-11:30 | **Søvn og avspenning, refleksjon, prat i gruppen** | Fysioterapeut Arja |
| 11:30-11:45 | *PAUSE – hvile* |  |
| 11:45-12:15 | **Veien mot bedring – Mine erfaringer** | Brukerrepresentant Cate |
| 12:15-12:30 | *PAUSE - hvile* |  |
| 12:30-13:00 | Mine gulltips- utveksle erfaringer | Kursleder Janne |
| 13:00-13:30 | *PAUSE - hvile*  |  |
| 13:30-14.00 | **Hvordan kan mine støttespillere bli gode «hjelpere» for meg** | Janne/Alle  |
| 14.00-14.15 | **Oppsummering dag 2** | Kursleder Janne |

**Fredag 07.november**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tidspunkt | Tema | Ansvarlig  |
| 11.00-11.30 |  **Kosthold ved CFS/ME** | Kursleder Janne |
| 11.30-11.45 | *PAUSE- hvile* |  |
| 11:45-12:15 | **Seksuell helse og samliv**  | Sexologisk rådgiver Hilde |
| 12:15-12:40 | *PAUSE - hvile* |  |
| 12:40-12:45 | Avspenning | Kursleder Janne |
| 12:45-13:15 | **Leve hverdagslivet- muligheter og rettigheter**  | Kursleder/ergoterapeut |
| 13:15-13:30 | *PAUSE – hvile* |  |
| 13:30-14:00 | **Gulltips og erfaringer**Veien videreHva tar du med deg videre? Ferdig! Bra jobba! Lykke til videre!  | Kursleder Janne |

**Velkommen til kurs!** Vi anbefaler deg å tenke gjennom på forhånd dine forventninger og ønsker til kurset. Vi anbefaler deg å delta aktivt for å få best mulig utbytte. Gleder oss til å høre på akkurat deg og dine erfaringer.

Foreløpig program. Kan bli endringer på programmet