

Dagsseminar

Quality Sarpsborg

Vi inviterer våre medlemmer til et variert og spennende dagsseminar

Lørdag 10. mars fra kl 800-15.30

med pårørende Ingunn Grøtvedt, familieterapeut Grete Fjellgaard, spesialsykepleier Kristin Westby og spesialsykepleier Line Christensen.

Dagen vil avsluttes med den to ganger utsolgte forestillingen «**Saras stemme**». Her får vi innblikk i en hverdag hvor fysisk sykdom utspiller seg og psykisk helse forsøkes ivaretatt.



Se for øvrig vedlagt program

Inkludert i prisen er kaffe/ te og frukt samt lunsj.

Egenandel for medlemmer og pårørende i LKB Østfold er **kr 250,-**.

Deltakeravgift for øvrige medlemmer av NHF og andre interesserte er **kr 700,-** som innbetales til LFN sin konto **1090.22.37246**.

Medlemmer av LKB Østfold: Bindende påmelding innen 23. februar til epost:

ostfold@lkb.no

Øvrige: Bindene påmelding til Jane Anita Jensen tlf.: 99594760 eller epost:

j-anita@online.no

PS! Det er viktig å gi beskjed om eventuell matallergi ved påmelding samt fullt navn, adresse og fødselsår.

Med hilsen Styrene i LFN, LFS og LKB Østfold

Program

08.00-09.00: Registrering og morgenkaffe

09.00-10.00: **«Om å være pårørende»**

v/ Pårørende Ingunn Grødtvedt

«Barn som pårørende»

v/ Spesialpedagog og familieterapeut Grete Fjellgaard

10.00-10.15: Pause

10.15-11.00: **«Å være- med smerte»**

Noen ganger kan livet gi oss utfordringer som er så store at det er mer enn vi føler vi klarer. Kan bevisstgjøring av egne ressurser og muligheter gi oss en bedre hverdag?

v/ Spesialsykepleier og livstyrketrener Kristin Westby

11.00-11.15: Pause

11.15-12.00: **«Livstyrketrening- hva er det?»**

v/ Spesialsykepleier, livstyrketrener og kognitiv terapeut/ Line Christensen

12.00-13.00: Felles lunsj

13.00-14.30: **«Saras stemme»**

v/ Grete Fjellgaard, Vigdis Oliversen og Fredrik Bjørnstad

14.30- 14.45: Pause

14.45 15.30: Vi «lander sammen» og deler noe av tankene vi har etter dagen.

Vel hjem!