UKE 1 UKE 1

Dag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Dag
Dato								Dato
08:00								08:00
08:15		Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09		08:15
08:30								08:30
08:45		Frokost	Frokost	Frokost		Frokost		08:45
09:00	Frokost	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	Frokost	09:00
09:15								09:15
09:30								09:30
09:45								09:45
10:00	Informasjonsmøte							10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45	Fellesaktivitet							10:45
11:00		Fakta om MS v/nevrolog	Normalreaksjoner ved kroniske lidelser v/ psyk.spl.	Fatigue v/fysioterapeut	Bekkenbunn v/fysioterapeut	MS og seksualitet v/fysioterapeut		11:00
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30	Lunsj	Lunsj + pasientfotografering	Lunsj + pasientfotografering	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00	"Velkommen til MS-Senteret"		Fellestrim	Kost og ernæring v/kostholdsrådgiver	Fellestrim	Fellestrim		14:00
14.15								14.15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
20:30	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	20:30

UKE 2

Dag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Dag
Dato								Dato
08:00								08:00
08:15		Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avspenning	08:15
08:30								08:30
08:45		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		08:45
09:00	Frokost	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	Frokost	09:00
09:15								09:15
09:30						Pårørendedag. Se eget program på hjemmesiden		09:30
09:45								09:45
10:00							Felles aktiviteter v/ fysioterapeut	10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00		Fordøyelse og vannlating v/sykepleier		MS og kognisjon v/nev.psy.	MS, arbeid og NAV v/sosionom			11:00
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15			Undervisning "fysisk aktivitet" v/fys.					13:15
13:30							Felles aktivitet v/ fysioterapeut	13:30
13:45								13:45
14:00		Fellestrim	Avspenning	Fellestrim	Fellestrim	Fellestrim		14:00
14.15								14.15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
20:30	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	20:30

UKE 3 **UKE 3**

Dag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Dag
Dato								Dato
08:00							Ute av rommet senest kl. 09	08:00
08:15		Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09	Fellestrim m avsp. 0815 til 09		08:15
08:30								08:30
08:45		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		08:45
09:00	Frokost	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	Frokost	09:00
09:15								09:15
09:30								09:30
09:45								09:45
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00		Å snakke om sykdom v/psyk. spl.		Lettere renhold v/renholder	info om MS-forbundets arbeid	Spørretime v/nevrolog		11:00
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj		12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15						Refleksjoner på slutten av oppholdet		13:15
13:30		Uteaktivitet						13:30
13:45								13:45
14:00			Fellestrim	Fellestrim	Fellestrim			14:00
14.15								14.15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Avslutnings middag kl. 1730	Middag		17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
20:30	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat		20:30