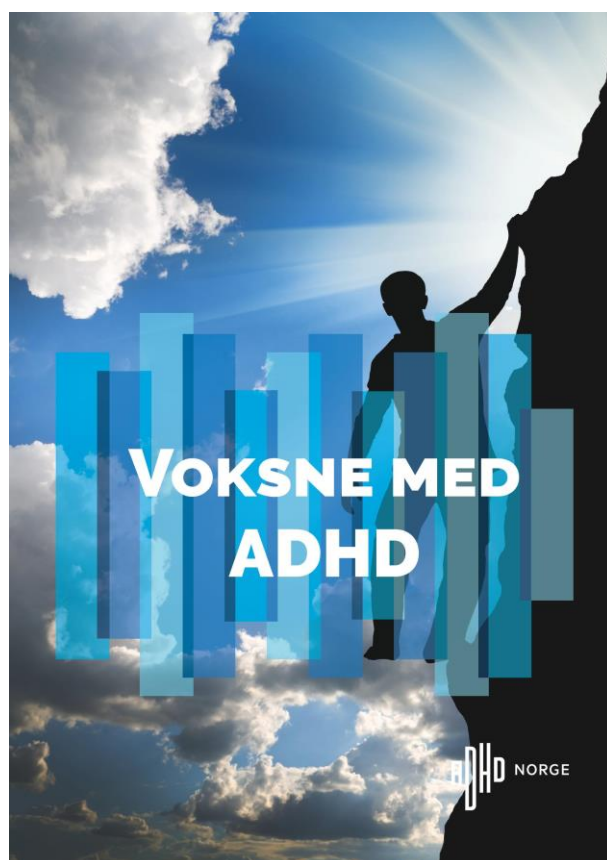


Psykiatrisk poliklinikk
Lærings- og mestringssenteret

Mestringskurs for voksne med ADHD

Livet med ADHD

29. og 30 april 2019
Auditoriet, Kristiansund sjukehus



Program 29. april

- Kl 0900 Velkommen - forventninger til kurset
- Kl 0915 Liten strekk ved fysioterapeut Ane K. Megaard
- Kl 0930 Medikamenter ved farmasøyt Ingebjørg S. Rødahl
- Kl 1015 Pause
- Kl 1030 Hverdagen og livet med ADHD ved sosionom Hannelore Otwiaska og brukerrepresentant Rigmor Dyrnes (inkl. erfaringsutveksling)

- Kl 1130 Lunch
- Kl 1230 Fysisk aktivitet, avspenning og øvelser ved fysioterapeut Ane K. Megaard.
- Kl 1315 Pause
- Kl 1330 Presentasjon av ADHD og Vårres ved Rigmor Dyrnes
- Kl 1430 Slutt



Program 30. april

Kl 0900 Velkommen og oppsummering fra dag 1
ved Rigmor Dyrnes og Hannelore Otwiaska

Kl 0915 Diagnose ved psykolog Anita Husby

Kl 1015 Pause

Kl 1030 **Introduksjon til dialogcafé:**

- Brukerperspektivet – tilrettelegging arbeid/skole/utdanning
- NAV som mulig støtte- og samarbeidspartner inn i en jobb, i jobb og utdanning. Muligheter og begrensninger.
v/ Linda Myrset Dønnem, NAV Kristiansund
- Om Individuell Plan v/ Kristin
Hatmosø, Kristiansund kommune

Kl 1130 Lunch

Kl 1215 Dialogcafé - grupper

Kl 1315 Pause med strekk ved fysioterapeut Ane Kvisvik
Megaard

Kl 1330 «Rydde tankekaoset» v/ Hannelore Otwiaska

Kl 1430 Evaluering og avslutning

**Med forbehold om endringer i programmet*

PRAKTISK INFORMASJON

Påmelding og henvisning	<p>Det er nødvendig med henvisning fra lege for å delta på kurset hvis du ikke er under behandling på psykiatrisk poliklinikk.</p> <p>Henvisningen sendes elektronisk til: Psykiatrisk poliklinikk, Kristiansund. Påmeldingsfrist: 12. april 2019 Ved spørsmål om kurset ta kontakt med psyk. poliklinikk, tlf 712 17500, eller Lærings- og mestringssenteret 711 20999</p>
Bindende påmelding	<p>Det er bindende påmelding. Ved frafall uten å ha gitt beskjed vil du bli belastet med ikke møtt gebyr.</p>
Egenandel Kr. 351,- (pr. feb. 2019)	<p>Påføres egenandelskortet. Gratis for den som har frikort. Faktura sendes i etterkant av kurset.</p>
Kaffe/te/frukt og lunsj	<p>Kr. 260,- totalt for begge dagene. Faktura sendes i etterkant av kurset.</p>
Kun kaffe/te/frukt	<p>Kr. 120,- totalt for begge dagene. Faktura sendes i etterkant av kurset.</p>

OBS! Vennligst gi beskjed ved påmelding;

- ved spesielle behov mht. mat, hørsel, språk med mer
- hvis du ikke vil ha bevertning
- hvis du ønsker å ha med pårørende på kurset