

# Program voksensamling NFOI

## Soria Moria Hotell



### Fredag 30. september

Kl. 19.30 De som vil møtes i peisestua

Kl. 20.00 Middag

### Lørdag 1. oktober

#### Møterom hele dagen: Storesal

Kl. 09.45 Velkommen: Praktisk informasjon  
v/ Gry Tofte Haugen og Inger-Margrethe Stavdal Paulsen

Kl. 10.00 Hørselstilrettelegging og hørselshjelpemidler v/ Kristin Rørvik Gjølstad,  
seniorrådgiver hørsel NAV Hjelpemiddelsentral Oslo  
Ansvarlig likeperson: Inger-Margrethe S. Paulsen

Pauser ved behov, rundt kl 11 og 12.

Kl. 13.00 Lunsj

Kl. 14.30 Foredrag om hørsel og psykisk helse v/ Hege Saltnes, psykiater og leder av  
Nasjonal behandlingstjeneste for sansetap og psykisk helse  
Ansvarlig likeperson: Inger-Margrethe S. Paulsen

Kl. 16.30 Parallell aktivitets- og erfaringsgrupper

- Sittende aerobics v/ Lotte Stang Aune  
Ansvarlig likeperson: Gry Tofte Haugen
- Likepersonssamtale ved peisen  
Ansvarlig likeperson: Andreas Henden
- Gåtur i nærområdet  
Ansvarlig likeperson: Inger-Margrethe Stavdal Paulsen

Kl. 17.30 Programslutt

Kl. 19.30 De som vil møtes i baren før middag

Kl. 20.00 Middag

### Søndag 2. oktober

Kl. 10.00: Oppsummering fra gårsdagen + nytt fra styret.  
Ansvarlig likeperson: Inger-Margrethe S. Paulsen. Møterom: **Storesal**

**NB! Alle må ha sjekket ut før de parallelle gruppesamtalene starter.**

Kl. 11.30 Parallell samtalegrupper:

- Gruppe 1: Hvordan lader du batteriene? Balanse mellom søvn, hvile og aktivitet. Hvordan håndterer man dette?  
Ansvarlig likeperson: Øyvind Strand. Møterom: **Utsikten**
- Gruppe 2: Hørsel – erfaringer med hørselshjelpemidler. Vi deler tips og triks.  
Ansvarlig likeperson: Andreas Henden. Møterom: **Storesal**
- Gruppe 3: Betraktninger rundt medlemsmøter og medlemsaktiviteter, som familiemedlem til en med OI.  
Ansvarlig likeperson: Knut Erik Tvedt Skarberg. Møterom: **Møterom A**

Kl. 13.00 Lunsj

Takk for nå, og god tur hjem 😊.