

# LEVE BEST MULIG med seneffekter etter kreftbehandling

Lærings- og mestringskurs tirsdag 23. mars

## DAG 2

23. mars	Tema	Foreleser
10.30-10.45	Velkommen tilbake ☺	Spesialfysioterapeut, Malene Omland og kreftsykepleier, Pernille Varre
10.45-11.15	BEVEG DEG GODT Fysisk aktivitet og helse Indre motivasjon Mål og timeplan	Malene
11.15-11.30	Stressmestring og avspenning	Malene
11.30-12.00	Erfaringsutveksling	
<b>12.00-12.40</b>	<b>Lunsj, hvile, tur, trening</b>	
12.40-13.10	Samliv, seksualitet og selvilde	Saida Amirova, lege og sexolog Enhet for psykososial onkologi
<b>13.10-13.25</b>	<b>Pause</b>	
13.25-14.00	Veien videre, hva finnes av tilbud	Pernille
14.00-14.30	Hva nå, mine mål fremover Avslutning/evaluering	

Med forbehold om endringer i programmet