

Fagdag for samhandling innen  
friskliv, læring og mestring i Østfold

## «Tema fysisk aktiv – under – og etter kreftbehandling»

**Tid:** 8. februar 2019, kl. 08:30 til 15:00

**Sted:** Tune administrasjonsbygg, Tuneveien 95. Grålum/Sarpsborg

### Program

08:00 - 08:30 **Kaffe/te, registrering**

08:30 - 08:45 **Velkommen**

08:45 - 09:30 **Trening under og etter kreftbehandling**

ved forsker ved Tormod Skogstad Nilsen, Norges idrettshøyskole

09:30 - 09:45 **Pause**

09:45 - 10:30 **Min reise** ved brukerrepresentant Mette Flaten

10:30 - 10:40 **Sirkulasjonssøkt**

10:40 - 10:55 **Pause**

10:55 - 11:45 **Kreftkoordinator i kommunen – et kontaktpunkt etter kreftbehandling**

ved Laila Hamre, kreftkoordinator, læring og mestring, Fredrikstad kommune

11:45 - 12:30 **LUNSJ**

12:30 - 12:40 **QiGong**

12:40 - 13:30 **Ung kreft og treningstilbudet Sykt Sprek.**

ved prosjektrådgiver Marie Otterbeck Gravråk, Ung kreft

13:30 - 13:50 **Kaffe/te + kake**

13:50 - 14:40 **Kreftrammet og Aktiv-instruktør: v/ Eline Granne Andresen**

Deltager og frivillig i Sjukt Sprek v/ Helge Øvreneess

14:40 - 15:00 **Oppsummering og avslutning**



Prosjektleder Marie Otterbeck Gravråk  
Ung Kreft



forsker Tormod Skogstad Nilsen,  
Norges Idrettshøyskole