

Att leva med tinnitus
Norvalla 8-10 november



SVENSKA
HÖRSELFÖRBUNDET



Fredag 8.11

11.00-12.00 introduktion
12.00-13.00 lunch
13.00-14.30 **Bo Mellberg**
psykolog, psykoterapeut
"Att leva med tinnitus-"
14.30-15.00 Kaffe
15.00-16.30 **Anna-Lena Blusi**
Återhämtning
16.30 -18.30 Individuell **massage**
Individuell **hörselrådgivning**
Utomhusvistelse/simning
19.00 Middag

Lördag 9.11

07.00-09.00 Morgonmål
09.00-09.45 **Vattengymnastik**
10.15-11.45 **Bo Mellberg** "att förlora
tystnaden"
11.45-12.45 Lunch
12.45-14.15 **Bo Mellberg**, fortsätter
14.15-14.45 Kaffe
14.45-15.30 **Bo Mellberg**, fortsätter
15.30-18.30 Individuell **massage**
Individuell **hörselrådgivning**
Utomhusvistelse/simning
19.00 Middag

Söndag 10.11

0700-09.00 Morgonmål
09.00-09.45 **Yoga**
10.15-11.45 **Kalle Teir** Ljudtekniker
Vad är ljud?
11.45-13.00 Utcheckning och lunch
13.00-14.30 Positiv psykologi i vardagen,
Ronja Horttana,
utvecklingspsykolog
14.30 Kaffe och avslutning

*Massage och hörselrådgivningstider delas
ut på plats*