

## Indhold i standardprogram for fase 1 kursus

### Ankomstdag

- Indkvartering og sandwich
- Velkomstmøde og præsentation af program
- Præsentationsrunde v. ressourcepersoner fra Parkinsonforeningen

### Fælles aktiviteter

- Velkomst v. fysioterapeut
- Oplæg v/speciallæge i neurologi
- Oplæg om fysisk aktivitet v/fysioterapeuterne
- Parkinsonøvelser v/fysioterapeuterne (Fysisk aktivitet – husk behageligt tøj til at bevæge dig i.)
- Puls-/styrketræning (Fysisk aktivitet – husk behageligt tøj til at bevæge dig i.)
- Oplæg om "At leve med en kronisk sygdom" v/psykolog
- Interview med ressourcepersoner fra Parkinsonforeningen, personer med parkinson og pårørende
- Workshop v/ ressourcepersoner og psykolog
- Oplæg om kronisk sygdom og parforholdet v/psykolog
- Fysisk aktivitet v/fysioterapeuterne (Fysisk aktivitet – husk behageligt tøj til at bevæge dig i.)
- Tale- og stemmeudfordringer v/logopæd
- Oplæg om generelle støttemuligheder v/socialrådgiver
- Planer for hjemmetræning v/fysioterapeuterne
- Tid til netværk "Walk and talk" for pårørende, v/ressourcepersoner

Hele kurset igennem vil der være en vekslen mellem fysisk aktivitet og teoretiske oplæg. Mød derfor gerne op fra morgenen af i træningstøj eller behageligt tøj, som du kan bevæge dig i og evt. med en trøje/jakke, som du kan tage af og på i løbet af dagen.

Hvis kurset afholdes på Sano Skælskør og Sano Aarhus kan pårørende deltage i alle aktiviteter sammen med dig.

Hvis kurset afholdes på Sano Middelfart, så kan vi desværre ikke tilbyde at pårørende deltager i den fysiske træning grundet pladsforhold.

Der vil være fuld forplejning under kurset og indlagt pauser i løbet af dagene.

***Der tages forbehold for ændringer i ovenstående.***

***Du vil få udleveret dit personlige program, når du ankommer til Sano.***