

Indhold i standardprogram for fase 2-3 - opfølgingsdage

Fælles aktiviteter

- Hvordan er det gået siden sidst
- Morgengymnastik
- Balancetræning og parkinsonøvelser
- Bokseinspireret træning
- Dans
- Udfylde spørgeskema
- Fælles afrunding og tak for denne gang

Individuelle aktiviteter

- 1 individuel samtale med fysioterapeut (re-test + opfølgning)
- 1 Individuel samtale med ergoterapeut eller sygeplejerske

Aktiviteter på egen hånd

- Fælles gåtur omkring Sanos bygninger eller i Skælskør
- Mulighed for vidensdeling
- Selvtræning med parkinsonøvelser
- Selvtræning i fitnesscentret

Forplejning

- Frokost kl. 11.30-12.30 (begge dage)
- Aftensmad kl. 18.00-19.00 (dag 1)
- Morgenmad kl. 7.30-8.30 (dag 2)

Der tages forbehold for ændringer i ovenstående.

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