

Standardprogram for 2 ugers ophold

Søndag

- 19.00-20.00 Indkvartering samt udlevering af skemaer
20.00-20.30 Velkomstmøde v. aftenvagter

Uge 1

Mandag

- 7.30-8.15 Morgenmad
8.15-8.45 Intro og målsætning
8.50-9.10 Morgengymnastik
9.30-11.30 Tværfaglig konference med dit team (30 min)
11.30-12.30 Frokost
13.30-14.15 Puls- og styrketræning i gymnastiksal
15.30-16.15 Rundvisning
18.00-19.00 Aftensmad
19.00-19.30 Exorlive oprettelse (Husk mobil eller tablet)

Tirsdag

- 7.30-8.30 Morgenmad
8.30-08.50 Morgengymnastik
9.00-12.00 Introduktion til fitness v. fysioterapeut (30 min)
12.00-12.30 Frokost
12.30-13.30 Værd at vide om fysisk aktivitet
13.45-14.30 Balancetræning og parkinsonøvelser
14.15-15.15 Intro til spil, leg og andre aktiviteter
16.00-16.30 Evt. selvtræning af stemme og åndedræt i 3 grupper
18.00-19.00 Aftensmad

Onsdag

- 7.30-8.30 Morgenmad
8.30-8.50 15 minutters frisk luft og fælles gåtur omkring Sanos bygninger
9.00-10.00 Selvtræning eller mulighed for individuel konsultation v. behandler fra dit team
10.00-11.00 Nonmotoriske symptomer og handlemuligheder
11.30-12.30 Frokost
13.00-13.45 Puls- og styrketræning i fitness, hold 1
14.00-14.45 Puls- og styrketræning i fitness, hold 2
15.00-15.30 Bevidst nærvær i bevægelse
18.00-19.00 Aftensmad

Torsdag

- 7.30-8.30 Morgenmad
8.30-8.50 Morgengymnastik
9.15-10.15 At leve med Parkinson v. psykolog
11.30-12.30 Frokost
13.00-13.30 Omklædning til bassin
13.30-14.00 Bassin
15.00-15.30 Selvtræning med parkinsonøvelser
18.00-19.00 Aftensmad
19.30-20.30 Mulighed for vidensdeling

Fredag

- 7.30-8.30 Morgenmad
8.30-9.00 15 minutters frisk luft og fælles gåtur omkring Sanos bygninger

9.00-10.00	Parkinson i relation til hverdagslivet
10.15-11.00	Bokseinspireret træning, hold 1
11.00-11.45	Bokseinspireret træning, hold 2
11.45-12.30	Frokost
18.00-19.00	Aftensmad (for dem der bliver i weekenden)

Weekenden er helt til din egen disposition

Nedenstående finder du forslag til aktiviteter, som du kan lade dig inspirere af og frit benytte, hvis du tilbringer din weekend på Sano:

- *Gåtur i og omkring Skælskør*
- *Selvtræning i fitness*
- *Selvtræning af stemme og åndedræt evt. i gruppe sammen med dine medkursister*
- *Pentanque, indendørs eller udendørs*
- *Selvtræning med parkinsonøvelser - evt sammen med nogle af dine medkursister*
- *Læs artikler fra Parkinsonforeningens neurolog og forskningsformidler (mappe i biblioteket – "mod lystskoven"*
- *Lyt til podcast – vælg fra listen, der er hængt op i biblioteket "mod Lystskoven"*
- *Spil et spil, læg puslespil*

Uge 2

Mandag

7.30-8.30	Morgenmad
8.30-8.50	Morgengymnastik
9.00-11.30	Selvtræning eller mulighed for individuel konsultation v. behandler fra dit team
11.30-12.30	Frokost
13.30-14.00	Selvtræning af stemme og åndedræt i grupper a' 4
18.00-19.00	Aftensmad

Tirsdag

7.30-8.30	Morgenmad
8.30-9.00	Selvtræning i fitness
9.15-10.30	Stemme- og åndedrætstræning v. logopæd
11.00-12.00	Stemme- og åndedrætstræning v. logopæd
12.00-12.30	Frokost
14.00-14.45	Balance- og parkinsonøvelser
15.30-16.30	Gåtur i og omkring Skælskør
18.00-19.00	Aftensmad

Onsdag

7.30-8.30	Morgenmad
8.30-8.50	Morgengymnastik
10.15-11.00	Puls- og styrketræning i fitness, hold 1
11.00-11.45	Puls- og styrketræning i fitness, hold 2
11.45-12.30	Frokost
13.00-13.30	Selvtræning med parkinsonøvelser
15.00-15.45	Introduktion til videns- og kompetencecenteret
16.00-16.30	Selvtræning af stemme og åndedræt i 3 grupper
18.00-19.00	Aftensmad

Torsdag

7.30-8.15	Morgenmad
8.15-8.30	Fælles velkomst
10.15-12.00	Stemme- og åndedrætstræning v. logopæd
12.00-12.30	Frokost
13.15-14.45	Parforhold og relationer
15.00-16.00	Parkinson dans for alle
18.00-19.00	Aftensmad
19.00-19.30	Udfylde tilfredshedsskema, hold 1
19.30-20.00	Udfylde tilfredshedsskema, hold 2
20.15-21.30	Hyggeligt samvær

Fredag

7.30-8.30	Morgenmad
8.30-8.50	Morgengymnastik
8.50-9.15	Udtjekning - aflevering af nøgler i receptionen
9.45-11.15	Sociale støttemuligheder v. socialrådgiver
11.15-12.00	Fælles opsamling og tak for denne gang
12.00-12.30	Frokost

Der tages forbehold for ændringer i ovenstående program.

Dit personlige program vil du få udleveret når du ankommer til Sano.