

## Standardprogram for boost ophold

### Søndag

16.00-17.30	Indkvartering samt udlevering af skemaer
18.00-19.00	Aftensmad
20.00-20.30	Velkomst og rundvisning v. aftenvagter

### Mandag

7.30-8.30	Morgenmad
8.30-9.00	Velkomst v. fysioterapeut
9.10-9.30	Morgengymnastik
9.45-10.30	Puls- styrketræning i gymnastiksal
10.45-11.30	<i>Mulighed for din individuelle konsultation</i>
11.30-12.30	Frokost
13.00-15.00	Oplæg v. neurolog
15.15-15.45	Intro fitness – Hvad kan jeg selvtræne på Sano, hold 1
15.45-16.15	Intro fitness – Hvad kan jeg selvtræne på Sano, hold 2
18.00-19.00	Aftensmad

### Tirsdag

7.30-8.30	Morgenmad
8.30-8.50	Morgengymnastik
9.00-10.00	Oplæg v. psykolog
10.00-11.30	<i>Selvtræning eller mulighed for din individuelle konsultation</i>
11.30-12.30	Frokost
13.10-14.00	Parkinsonøvelser
14.15-14.45	Bevidst nærvær i bevægelse
16.00-17.00	Mulighed for vidensdeling
18.00-19.00	Aftensmad

### Onsdag

7.30-8.30	Morgenmad
8.30-8.50	Morgengymnastik
9.00-10.00	Parkinsonøvelser
11.30-12.30	Frokost
13.00-16.00	Stemme- og åndedrætstræning v. logopæd
18.00-19.00	Aftensmad
19.30-21.00	Hyggeligt samvær

**Torsdag**

7.30-8.30	Morgenmad
8.30-8.50	Morgengymnastik
9.00-10.00	Oplæg v. sygeplejerske
10.00-11.00	<i>Selvtræning eller mulighed for din individuelle konsultation</i>
11.00-11.30	Stavgang
11.30-12.30	Frokost
12.30-14.45	<i>Selvtræning eller mulighed for din individuelle konsultation</i>
13.45-14.15	Bokseinspireret træning, hold 1
14.15-14.45	Bokseinspireret træning, hold 2
18.00-19.00	Aftensmad
19.00-19.30	Udfylde tilfredshedsskema på iPad, hold 1
19.30-20.00	Udfylde tilfredshedsskema på iPad, hold 2

**Fredag**

7.30-8.30	Morgenmad
8.30-8.50	Morgengymnastik
9.00-9.30	Udtjekning - aflevering af nøgler i receptionen
10.00-11.00	Fysisk aktivitet i teori og praksis
11.00-11.30	Farvel og tak for denne gang
11.30-12.30	Frokost

Herudover er der 2 individuelle tider

(planlægges én af de gange der står '*mulighed for din individuelle konsultation*')

1x45 min. hos fysioterapeut

1x30 min. hos ergoterapeut

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

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