

Indhold i standardprogram for fase 2-3 boost ophold

Søndag

- Indkvartering samt udlevering af skemaer
- Velkomstmøde v. aftenvagter

Alle dage

- Morgenmad kl. 7.30-8.30
- Frokost kl. 11.30-12.30
- Aftensmad kl. 18.00-19.00

Fælles aktiviteter

- Velkomst v. fysioterapeut
- Morgengymnastik
- Puls- styrketræning i gymnastiksal
- Oplæg v. neurolog
- Intro fitness - Hvad kan jeg selvtræne på Sano
- Oplæg v. psykolog
- Balancetræning og parkinsonøvelser
- Bevidst nærvær i bevægelse
- Parkinson i relation til hverdagslivet v. ergoterapeut
- Stemme- og åndedrætstræning v. logopæd
- Oplæg v. sygeplejerske
- Spil, leg og andre aktiviteter
- Boksning
- Fysisk aktivitet i teori og praksis v. fysioterapeut
- Udfylde tilfredshedsskema
- Farvel og tak for denne gang

Individuelle aktiviteter

- 1 Individuel samtale med ergoterapeut
- 1 Individuel samtale med fysioterapeut

Aktiviteter på egen hånd

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

Vær opmærksom på, at der er ikke mulighed for bassintræning under opholdet.

Der vil derudover være visse træningsmaskiner, som du ikke kan benytte under opholdet.

*Der tages forbehold for ændringer i ovenstående.
Du vil få udleveret dit personlige program, når du ankommer til Sano.*

