

Indhold i standardprogram for fase 2-3 - 2 ugers ophold

Søndag

- Indkvartering samt udlevering af skemaer
- Velkomstmøde v. aftenvagt

Alle dage

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

Fælles aktiviteter i uge 1

- Introduktion og målsætning
- Morgengymnastik
- Tværfaglig konference med dit team
- Puls- og styrketræning i gymnastiksal
- Rundvisning
- Mulighed for hjælp til Wifi og oprettelse i appen Exorlive (Husk mobil eller tablet)
- Introduktion til fitness v. fysioterapeut (30 min)
- Værd at vide om fysisk aktivitet v. fysioterapeut
- Balancetræning og parkinsonøvelser
- Intro til spil, leg og andre aktiviteter
- Parkinson i relation til hverdagslivet v. ergoterapeut
- Bokseinspireret træning
- Bevidst nærvær i bevægelse
- At leve med Parkinson v. psykolog
- Bassin
- Mulighed for vidensdeling
- Nonmotoriske symptomer og handlemuligheder
- Puls- og styrketræning i fitness

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

Fælles aktiviteter i uge 2

- Morgengymnastik
- Balancetræning og parkinsonøvelser
- Stemme- og åndedrætstræning v. logopæd
- Puls- og styrketræning i gymnastiksal
- Introduktion til videns- og kompetencecenteret
- Fælles velkomst når de pårørende er ankommet
- Parforhold og relationer v. psykolog
- At leve som pårørende til et menneske med parkinson v. psykolog (kun for pårørende)
- Walk and talk (kun for pårørende)
- Parkinson dans for alle
- Sociale støttemuligheder v. socialrådgiver
- Udfylde tilfredshedsskema
- Fælles opsamling og tak for denne gang

Individuelle aktiviteter i løbet af hele opholdet

- 2 Individuelle samtaler med ergoterapeut
- 1-2 Individuel samtaler med sygeplejerske
- 2 Individuelle samtaler med fysioterapeut

Aktiviteter på egen hånd i løbet af hele opholdet

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

Der tages forbehold for ændringer i ovenstående.

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