

## **Preliminärt Program för** Prova på kurs Valjeviken

### **Måndag den 24 oktober**

- 07.15            Avfärd från Thapperska, Norrköping
- 08.00            Avfärd från Fontänen, Linköping
- 11.00 – 12.30   Kursintroduktion  
Presentation av Valjeviken,  
Deltagare, livsberättelser om att leva med diagnos.
- 12.30 – 13.30   Lunch (Smörgåspaket)
- 13.30 – 14.00   Presentation av Valjeviken forts.
- 14.00 – 15.00   Ankomst till Valjeviken  
Kaffe  
Incheckning
- 15.00 – 16.00   Föreläsning och prova på:  
I ur och skur. Prova på anpassade cyklar.  
Tips och trix för uteliv.
- 16.00 – 17.15   Ballongbadminton, mjuk träningsform för den som har smärta och dålig rörlighet pga neurologisk diagnos. En träningsform som är lätt att ta med sig och använda på hemorten.
- 17.15            Middag
- 19.00            Kvällsfika och fria aktiviteter så som tillgång till bad.

**Tisdag den 25 oktober**

- 08.00 – 09.00 Frukost
- 09.00 – 10.00 Föreläsning: Balans mellan aktivitet och vila och balans i livet. Om vikten av aktivitetsanalys och aktivitetsdagbok.
- 10.00 Paus/vila
- 10.30 – 11.30 Balansträning/rörelseträning för dig med neurologisk diagnos
- 12.15 Lunch
- 13.00 – 14.30 Miljöpsykologi. Att använda naturen som resurs i rehabiliteringen
- 14.30 – 15.00 Kaffe
- 15.00 – 16.15 Vattenaktiviteter med träningsredskap samt vattengympa som rehabiliterande åtgärder, tips för hemmaaktivitet/träning
- 17.15 Middag
- 19.00 Fria aktiviteter. Smörgåsvagn\*

**Onsdag den 26 oktober**

- 08.00 – 09.00 Frukost
- 09.00 – 10.00 Sittgympa, lättillgängligt för hemmabruk. Utan kostnad finns också en instruktionsfilm på Valjevikens Youtubesida att använda sig av vid framtida övningar i hemmet.
- 10.0 – 10.30 Kaffe
- 10.30 – 12.15 Föreläsning/seminarie: Om kris och sorg, hur hanterar vi förlusterna.
- 12.15 Lunch
- 13.00 – 14.15 Påverka din vardag. Om konditionsträning/styrketräning för bättre syreupptagningsförmåga och ork. Föreläsning/instruktioner varvat med prova på.
- 14.15 – 14.45 Kaffe
- 14.45 – 16.00 Vattenaktiviteter i rehabsyfte och med fokus på styrka o uthållighet.
- 17.15 Middag
- 19.00 Fria aktiviteter. Smörgåsvagn\*

**Torsdag den 27 oktober**

- 08.00 – 09.00 Frukost
- 09.00 – 10.00 Sittgympa, lättillgängligt för hemmabruk. Utan kostnad finns också en instruktionsfilm på Valjevikens Youtubesida att använda sig av vid framtida övningar i hemmet.
- 10.30 – 12.00 Föreläsning/seminarie: Fortsättning Kris och sorg
- 12.15 Lunch
- 13.00 – 14.15 Om basal kroppskänedom och avspänning. Stärk det friska och resursrika i riktning mot förbättrad hälsa och självkänsla.
- 14.15 – 14.15 Om basal kroppskänedom och avspänning. Stärk det friska och resursrika i riktning mot förbättrad hälsa och självkänsla.
- 14.15 – 14.45 Kaffe
- 14.45 – 16.00 Föreläsning/prova på: Om förflyttningshjälpmedel och rullstolsteknik

17.15 Middag

19.00 Fria aktiviteter. Smörgåsvagn\*

**Fredag den 28 oktober**

08.00 – 08.30 Frukost utcheckning

08.30 – 09.30 Sittgymna, lättillgängligt för hemmabruk. Utan kostnad finns också en instruktionsfilm på Valjevikens Youtubesida att använda sig av vid framtida övningar i hemmet

09.30– 10.30 Föreläsning: Kost och hälsa, hand i hand. Inkl. fruktstund, nyttiga tilltugg och drycker.

10.30 – 12.00 Föreläsning: Diagnoser, behandlingar och läkemedel

12.15 – 12.45 Lunch

12.45 – 14.00 Sammanfattning, utvärdering samt avslutning. Reflektera över och komplettera din egen handlingsplan. Hur går vi vidare? Vad sker på hemmaplan? Vilken nytta har jag av kursen i framtiden? Inkl kaffevagn