



Ramprogram för

**Neuro Kalmar Aktiv
rehabilitering utomhus.**

på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **230921**

Slut: **230924**

Kursnamn:

Veckokurs: Lär dig mer om aktiv rehabilitering utomhus För dig med neurologiska diagnoser.

Kursansvarig: **Eric Sandström**
Kursledare: **Johan Torstensson**
Programkoordinator: **Sanna Dusak**

Önskas övrig förtäring/vickning eller underhållning bokas det separat.

0456-15115

<https://valjeviken.se/matsedel/>

*smörgåsvagn finns att hämta i matsalen.

Syfte:

Att genom föreläsningar och aktiviteter prova på och få utökad kunskap om nya inspirerande miljöer för rehabilitering och träning av funktioner

Kursen vänder sig till personer med neurologiska diagnoser. Trots utveckling av verksamma mediciner så är en av de viktigaste metoderna (i flertalet av dessa diagnoser), för att motverka en förlust av olika fysiska och kognitiva funktioner, regelbunden träning.

Kursen syftar till att använda naturens verktyg, som de flesta har tillgång till även i sin hemmiljö, för att visa på rehabiliteringsmöjligheter i natur och yttre miljö och där fysisk och inre balans får samverka till ett mer hälsosamt liv. Kursen vill också visa på hur friluftsliv och träning kan samverka och inspirera till ett delaktigt liv. Kursen ska ge kunskap om:

- hur man håller fysiska och kognitiva funktioner igång med rehabiliteringsövningar
- hur man hanterar struktur i vardagen vid kognitiva nedsättningar och hjärntrötthet
- vilka verktyg/anpassningar som finns tillgängliga för ett aktivt liv i naturlig miljö
- hur man uppnår balans och skapar lugn i livet när man inte orkar så mycket som man vill samt hur man bearbetar/kompenserar kroppsliga och mentala förluster.

Den långsiktiga nyttan är att inspirera till regelbunden träning och medvetna rehabinsatser för att hålla fysiska och kognitiva funktioner igång och därmed underlätta delaktighet i samhällsliv och arbetsliv.

Som en del i kursen ingår att löpande jobba med en handlingsplan för hur man som individ använder kunskaperna på hemmaplan och långsiktigt jobbar för ett delaktigt liv.

Datum	Torsdag 230921		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
12:00-13:00	Ankomst till Valjeviken, lunch,		Valjeviken
13:00-14:30	Incheckning 13,00 Kursintroduktion. Presentation av Valjeviken, deltagare, livsberättelser om att leva med diagnos.	Kurslokal	Valjeviken
14:30-15:00	Kaffe i matsalen		
15:00-16:00	Föreläsning och prova på. I ur och skur. Träningsformer utomhus för dig med neurologisk funktionsnedsättning Cirkelträning	Utomhus	Valjeviken: Fritidsledare/

**Med reservation för
förändringar.**

Dokumentnamn:
QBFkk 7.5.3 Program for samverkanskurs

Fastställd/godkänd av: Daniel
Unnerbäck

Framtaget av: Eric Sandström

Utgåva: 8
Datum: 211011
Sidan: 1 av 4



Ramprogram för

**Neuro Kalmar Aktiv
rehabilitering utomhus.**

på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **230921**

Slut: **230924**

16:00-17:00	Prova på fläskboll och ballongbadminton för att träna på balans, bålstyrka och koordination.	Utomhus/ idrottshall	Valjeviken:
17:00-17,45	Middag		
18:00-19:00	Samtal samt anteckningar med reflektioner över dagen och handlingsplan.	Kurslokal	Föreningen
19:00	Fria aktiviteter och tillgång till bad. Smörgåsvagn*		Valjeviken öppnar simhallen
19,00	Assistentmöte	Eken	Johan Nilsson

Datum	Fredag 230922		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08,00	Frukost		
09:00-10:00	Föreläsning: Balans mellan aktivitet och vila Om vikten av aktivitetsanalys och aktivitetsdagbok.	Eken	Valjeviken: Arbetsterapeut
10,00-10,30	Fika		
11,00-12,00	Prova på Vattengymnastik som rehabilitering. Vatten är ett mjukt träningsredskap som ger lagom motstånd för musklerna och därmed är anpassat för neurologiskt påverkade muskler.	Simhall Höj och sänkbar	Valjeviken :
12:15	Lunch		
13:00-14:30	Skogsbad Att använda naturen som resurs i rehabiliteringen. En stressfri miljö som skapar lugn.	Utomhus	Valjeviken:
14:30-15:00	Kaffe i matsalen		
15,00-16,30	Lagar och rätt	Eken	Valjeviken :
17:00-17,45	Middag		
18,15-	Att Leva med MS , föreläsning		Neuro Kalmar
19:00	Grilla korv och bröd		

**Med reservation för
förändringar.**

Dokumentnamn:
QBFkk 7.5.3 Program for samverkanskurs

Fastställd/godkänd av: Daniel
Unnerbäck

Framtaget av: Eric Sandström

Utgåva: 8
Datum: 211011
Sidan: 2 av 4



Ramprogram för

**Neuro Kalmar Aktiv
rehabilitering utomhus.**

på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **230921**

Slut: **230924**



Ramprogram för

**Neuro Kalmar Aktiv
rehabilitering utomhus.**

på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **230921**

Slut: **230924**

Datum	Lördag 230923		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08,00	Frukost		
09:00-12:00	Träna din bålstabilitet och muskulatur med segling, motorbåt eller kanot, beroende på väder, Stavgång, Anpassade cyklar för träning utomhus. Indelning i grupper. Inkl fika 10,30	Utomhus	Valjeviken: Fritidsledare/ Instruktör
12,15-13,00	Lunch		
13,00-14,30	Föreläsning, prova på Yoga ett sätt att samla kraft och inre styrka för att klara vardagen.		Valjeviken : Sara G / ok
14,30-15,00	Fika i matsalen		
15,00-17,00	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?	Kurslokal	NF Kalmar
17:00-17,45	Middag		
18,15	Träna på fall.	Idrottshall obs stor blå matta behövs	Johan Torstensson
19,00	Exotiskplanka		.

Datum	Söndag 230924		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08,00	Frukost, utcheckning senast 10:00		
	Hemfärd fm Via Älmhult		
	Besök på IKEA museum		

231206SD

**Med reservation för
förändringar.**

Dokumentnamn:
QBFkk 7.5.3 Program for samverkanskurs

Fastställt/godkänd av: Daniel
Unnerbäck

Framtaget av: Eric Sandström

Utgåva: 8
Datum: 211011
Sidan: 4 av 4