



Ramprogram för

**Neuro Kalmar Regionförbund
Aktiv rehabilitering utomhus.**

på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **250903**

Slut: **250906**

Kursnamn:

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

Kursledare:

Johan Torstensson

Neuro Kalmar

070-811 86 44

Syfte:

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

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.

- anhöriga deltar i samtliga punkter för att få ökad förståelse.

- anhöriga får möjlighet att diskutera och träffa likasinnade i samma situation, med möjlighet att utbyta erfarenheter och dela med sig av tips och idéer för en förbättrad livskvalité.

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.

OBS! Ta med en egen dagbok att minnesanteckna i, för att löpande jobba med en handlingsplan för hur du som individ ska kunna använda kunskaperna på hemmaplan.

Datum	Onsdag 250903	Program med reservation för ändringar	
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
12,00–13,00	Ankomst till Valjeviken, lunch		Valjeviken
13,00–14,30	Kursintroduktion. Presentation av Valjeviken	Eken	Valjeviken
14,30–15,00	Kaffe i matsalen		
15,00	Incheckning		
15,30–17,00	Kurator Samtal, gruppdiskussion Vad är en kurators uppdrag, vad kan man få för hjälp. • Hur kan man få hjälp i vardagen vid kognitiva nedsättningar och hjärntrötthet. • 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	Eken	Valjeviken Kurator
17,00–17,30	Middag		
18,00–19,00	Egenträning. Prova på vattenaktiviteter, simhallen öppen samt tillträde till gym. Träna på din bålstabilitet och styrka. Obs, minst tre personer i simhallen, larmklocka finns att hämta i vårdburen. Kursledare ansvarar		Neuro
19,00–20,00	Gruppsamtal diskussion - att leva med diagnos.	Glashuset	Neuro
19,00	Korvgrillning	Glashuset	Neuro

Datum	Torsdag 250904		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08,00	Frukost		

09,30–12,00 10,00 fikavagn	Träna din bålstabilitet och muskulatur genom segling, motorbåt eller kanot, flottetur beroende på väder. Indelning i grupper. Parallell anpassad aktivitet som målning, skogsbad, minnesträning. Fikavagn 10,00 hämtas.	Utomhus Marinan Glashuset	Valjeviken Fritidsledare/ Instruktör
12,30	Lunch		
13,30–14,30	Forts marinan och förmiddagens aktiviteter, målning, skogsbad, tips på minnesträning		
14,30	Fika i matsalen		
15,00–16,00	Information rehabplan, rehabvistelse, hjälpmedel, anpassningar, föreläsning aktiv träning	Eken	Valjeviken Fysioterapeut
17,00–17,45	Middag		
18,00-	Prova på vattenaktiviteter, simhallen öppen samt tillträde till gym. Egenträning avslappning. Obs minst tre personer i simhallen, larmklocka finns att hämta i vårduren. Kursledare ansvarar		Valjeviken ass. öppnar simhallen
19,00	Smörgåsvagn		Neuro

Datum	Fredag 250905		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08,00	Frukost		
09,00–10,30	Föreläsning: Kost och hälsa, hand i hand. Vikten av god kosthållning för ett välmående sunt liv, vad bör du tänka på med neurologisk funktionsnedsättning. Anhöriga deltar för ökad förståelse Fruktstund, nyttiga tilltugg och smoothies på vagn 10,30 i Eken	Eken	Valjeviken Pedagog
11,00–12,00	Föreläsning: prova på Yoga / mindfulness. Ett sätt att samla kraft och inre styrka för att klara vardagen.	Eken	Valjeviken
12,30–13,30	Lunch		
13,30–15,00	Föreläsning och prova på. Prova på fläskboll eller ballongbadminton för att träna balans, bålstyrka och koordination. Delas upp i två grupper.	Idrotts- hallen	Valjeviken Fritidsledare
15,00	Fika i matsalen		
16,00–17,00	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?	Eken	Neuro
18,00	Exotisk planka	Nya Matsalen	Neuro

Datum	Lördag 250906		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08,00	Frukost, utcheckning senast 10:00		
	Hemfärd Vi tackar för oss och styr kosan mot Kristianopel där vi intar lunch, besöker kyrkan och ser oss omkring i hamnen med mera.		