

Kursinbjudan

Diagnoskunskap och vägar till ett bättre liv

NEURO Blekinge bjuder in dig och anhörig/ vän till en tvådagarskurs med syfte att genom föreläsningar och prova-på-aktiviteter få kunskap och erfarenheter för ett aktivare liv med funktionsnedsättning.

Tid: 1- 2 mars 2019

Plats: Valjeviken; Sölvesborg



Program

Fredag 1 mars

- Balansträning och styrketräning
- Pinngympa och ballongbadminton
- Handträning alternativt rullstolsteknik
- Fria aktiviteter, bad, promenad
- Samkväm – Italiensk kulturresa

Lördag 2 mars

- Bassängträning
- Föreläsning/ seminarie; Kris och sorg - när livet blev annorlunda
- Introduktion och prova-på-Yoga

Kurspris: helpension, del i dubbelrum 200 kr. Tillägg enkelrum 200kr.

Anmälan senast onsdagen den 13/2 till Carina Mattisson

tfn 0705-95 67 40 Hemtelefon 0457- 45 04 74, epost: carina.ronny@telia.com.

OBS! Betalning görs i samband med anmälan till Bankgiro BG 540-3738 eller via Swish 123 180 14 48. Ange personnummer med 10 siffror, namn, adress, ev hjälpmedel/ specialkost samt enkel/ dubbelrum. Minst 8 deltagare krävs för att kursen skall bli av.

Varmt välkommen!

Styrelsen NEURO Blekinge

KURSPROGRAM

Fredag 1 mars 2019

NEURO

Blekinge

Tid	Kursmoment	Lokal	Kursledare
11:00-12:15	Ankomst, kursintroduktion		Valjeviken/NEURO
12:15-13:30	<i>Lunch och incheckning</i>		
13:30-14:45	Föreläsning och prova-på: Balans- och styrketräning vid neurologisk sjukdom		Fysioterapeut
14:45	<i>Kaffe</i>		
15:30-17:00	Föreläsning och prova-på rehabinsatser: Grupp 1: Pinngympa/ballongbadminton Grupp 2: Handträning alt. rullstolsteknik Byte efter halva tiden.	Idrottshall	Valjeviken fysioinstruktör + arbetsterapeut alt assistent
17:00-1800	<i>Middag</i>	Matsalen	
18:00-19:30	Fria aktiviteter: bad, promenad	Simhall	Ass. öppnar
19:30	<i>Samkväm – Italiensk kulturreesa med olika inslag.</i>		

Lördag 2 mars 2019

Tid	Kursmoment	Lokal	Kursledare
08:00-09:00	<i>Frukost</i>	Matsal	
09:00-10:15	Bassängträning och utcheckning	Simhall	Assistent
10:15-12:15	Föreläsning/seminarie: Kris och sorg - när livet blev annorlunda. <i>(inkl. kaffe)</i>		Kurator
12:15-13:15	<i>Lunch</i>	Matsal	
13:15-14:30	Introduktion och prova-på-Yoga		Yogainstruktör
14:30-15:30	<i>Kaffe, utvärdering, sammanfattning och avslutning</i>		NEURO

Med reservation för ändringar