

Preliminärt kursprogram Prova-På 25/11-29/11 2019 på Valjeviken

Måndag 25 november

Kl. 07.15	Avfärd från Thapperska, Norrköping	
Kl. 08.00	Avfärd från Fontänen, Linköping	
Kl. 10.00–11.00	Kursintroduktion, presentation av Valjeviken	Resurspersoner
Kl. 12.00 ca	Lunch (smörgåspaket)	
Kl. 13.00–14.00	Att leva med neurologisk diagnos; personliga berättelser	Deltagare Resurspersoner
Kl. 14.00–15.00	Ankomst till Valjeviken, kaffe, incheckning	
Kl. 15.30–16.30	Aktivitet ger hälsa; om hjälpmedel för ett aktivt liv	Valjeviken
Kl. 17.00	Middag	
Kl. 18.00–19.00	Wii och X-box som rehabilitering, med vila efteråt	Valjeviken
Kl. 19.30	Kvällskaffe och samvaro	

Tisdag 26 november

Kl. 08.00	Frukost	
Kl. 09.00	Sittgympa	Valjeviken
Kl. 09.30-10.30	Prova-På Aktiviteter Mediyoga	Valjeviken
Kl. 10.30	Kaffe	
Kl. 11.00–12.15	Arbetsterapi, träning av finmotorik och koordination	Valjeviken
Kl. 12.15	Lunch	

Kl. 13.15–14.45	Prova-På hantverk/Akvarellmålning?	Valjeviken
Kl. 14.45	Kaffe	
Kl. 15.15–16.45	Prova-På vattengympa/vattenaktiviteter	Valjeviken
Kl. 17.00	Middag	
Kl. 18.00–19.30	Fria aktiviteter, bad och/eller promenad, med vila efteråt	
Kl. 19.30	Samkväm med ostbricka	

Onsdag 27 november

Kl. 08.00	Frukost	Valjeviken
Kl. 09.00	Sittgympa	
Kl. 09.30	Prova-På handikappidrott	Valjeviken
Kl. 10.30	Kaffevagn	
Kl. 10.45	Läkemedel vid neurologisk diagnos	Valjeviken/läkare
Kl. 12.15	Lunch	
Kl. 13.30	Behandling vid neurologisk diagnos	Valjeviken/läkare
Kl. 14.30	Kaffe	
Kl. 15.00–16.30	Vattenaktiviteter i simhall, med vila efteråt	Valjeviken
Kl. 17.00	Middag	
Kl. 19.30	Kvällskaffe och samvaro	

Torsdag 28 november

Kl. 08.00	Frukost	
Kl. 09.00	Sittgympa	Valjeviken

Kl. 09.30	Gruppdiskussion; erfarenhetsutbyte, reflektioner	Resurspersoner
Kl. 10.30	Kaffevagn	
Kl. 10.45	Stress och funktionsnedsättning	Valjeviken/lärare
Kl. 12.15	Lunch	
Kl. 13.30	Musik som rehabilitering och träning	Valjeviken
Kl. 14.30	Kaffe	
Kl. 15.00–16.30	forts; Musik som rehabilitering och träning, med vila efteråt	
Kl. 18.00	Buffé	

Fredag 29 november

Kl. 08.00	Frukost, utcheckning	
Kl. 09.00-10.30	Hur kan jag träna själv för att bibehålla funktioner?	Valjeviken
Kl. 10.30	Kaffevagn	
Kl. 10.45–12.15	Kulturpromenad med tipsfrågor På Hälsans stig	Valjeviken
Kl. 12.15	Lunch	
Kl. 13.30	Avfärd från Sölvesborg	
Kl. 13.30–16.00	Sammanfattning och utvärdering, avslutning Kaffekorg under färden	Resurspersoner
Ca kl. 19.00	Ankomst till Linköping, 45 minuter senare till Norrköping	