



Program

Parkinson Ung-samling

Pellestova

20.-22. august 2021

Fredag 20. August:

- Kl. 15 Åpent for rominnsjekking i resepsjonen
- Kl. 15.45 Velkommen v/**Solveig Bekk**, leder i Innlandet Parkinsonforening.
- Kl 16 «Sko – helse -bevegelse» v/fotterapeut/biomekanisk terapeut Solveig Bekk
- *Kvarters pause*
- Kl. 17 Linedance med instruktører fra **Western Kickers Linedancers** – utendørs hvis været vil.
Etterpå blir det aktiviteter/konkurranser.
- Kl. 19.30 Middag og sosialt samvær

Lørdag 21. August

Frokost serveres fra kl. 08

- Kl. 09.15 Møtestart, gjennomgang av dagens program
- Kl. 09.30 Nevrolog **Øistein Ramleth** har ordet og opplegget
- *Kvarters pause*
- Kl. 10.45 Ramleth fortsetter
- *Kvarters pause*

- Kl. 11.45 Fagansvarlig Parkinsonsykepleier i Parkinsonforbundet og fagveileder for sykepleierne i ParkinsonNet **Ragnild Støkket** har ordet/opplegget med fokus på mestring, betydningen av å ha kontroll osv

- *Kvarters pause*

- Kl. 12.45 Opplegg i regi av Ragnild Støkket
- Kl. 13.30 Lunsj med lang pause
- Kl. 15.00 Innledning og samtalegrupper over ulike tema
- Ca kl 16 Uteaktiviteter i regi av Innlandet Parkinsonforening – vi går til lavoen for quiz og enkel bevertning
- Kl. 19.30 Middag og sosial aktivitet

Søndag 22. August

Frokost serveres fra kl. 08

- Kl. 10 Boksetrening - inspirasjon fra trippel verdensmester i kickboksing **Robert Paulsbyen**
- *Kvarters pause*
- Kl. 11 Paulsbyen fortsetter med praktiske øvelser
- Kl. 11.30 Tid for utsjekking av rom og evaluering
- Kl. 12 Den nye generalsekretæren i Norges Parkinsonforbund, **Britt Inger Skaanes**, hilser oss og orienterer om nytt fra forbundet.
- *Kvarters evaluering*
- Kl. 13 Lunsj og topptur til Neveltoppen for de som ønsker