

Program Kirkenes 14-16. september

Fredag

- Kl. 14.00 Registrering Thon Hotel Kirkenes
- Kl. 14.30 Velkommen! Informasjon fra Norges Parkinsonforbund og likepersoner
- Kl. 15.15 Pause
- Kl. 15.30 Gruppesamtaler og erfaringsutveksling ledet av likepersoner
- Kl. 16.30 Egentid
- Kl. 19.00 Mingleaktivitet
- Kl. 19.30 Middag på hotellet
- Kremet fiskesuppe
- Svinekjaker med ølsaus, bønnesalat og ovnsbakte poteter
- Mørk sjokolademousse med bær

Lørdag

- Kl. 09.00 Start
- Kl. 09.15 Om Parkinsons sykdom og behandling v/nevrolog Espen Dietrichs
- Kl. 10.00 Pause
- Kl. 10.15 Om Parkinsons sykdom og behandling v/nevrolog Espen Dietrichs fortsetter
- Kl. 11.00 Presentasjon «Tverrfaglig tilbud for personer med parkinson ved Finnmarkssykehuset, Klinikk Kirkenes» v/Marte Sofie Mardal
- Kl. 11.15 Pause
- Kl. 11.45 Presentasjon Nord-Norges kurbad, trening og parkinson v/fysioterapeut Kristine Aasen Sollesnes
- Kl. 12.30 Lunsj
- Dampet seifilet med sitronsauz grønnsaker og poteter
- Crumble med Is
- Kl. 13.30 Ergoterapi v/ergoterapeut Tone Skou Nilsen
- Kl. 14.15 Pause

- Kl. 14.30 Gruppeaktivitet
For personer med parkinson: Interaktiv økt v/fysioterapeut og ergoterapeut
For pårørende: Hvordan ta vare på seg selv som pårørende v/sykepleier
- Kl. 15.30 Avslutning og egentid
- Kl. 18.30 Avreise den russiske grensen
- Kl. 19.00 Middag Gapahuken restaurant - <http://storskog.no/no/gapahukenrestaurant>
Kongekrabbesuppe
Mørbrad av rein med rødvinssaus
Mullepanacotta

Søndag

- Kl. 09.15 Start
- Kl. 09.30 Morgenstrek v/ fysioterapeut
- Kl. 09.45 Pause
- Kl. 10.00 Ernæring v/parkinsonsykepleier Ragnhild Støkket
- Kl. 10.45 Pause
- Kl. 11.00 Moro hjernetrim
- Kl. 12.00 Lunsj
Kylling curry med ris
Muffinskake med sorbet
- Kl. 13.00 Gruppearbeid
For personer med parkinson: Hvilke tilbud kjenner vi til der vi bor? Hva kan vi gjøre selv? Hvordan kan vi holde kontakten i Finnmark? Hvordan ta vare på hverandre lokalt? Hva ønsker vi og hvordan kan vi sette det i gang?
For pårørende: Hvilke pårørendetilbud kjenner vi til der vi bor?
Hva kan vi gjøre selv? Hvordan kan vi holde kontakten i Finnmark? Hvordan ta vare på hverandre lokalt? Hva ønsker vi og hvordan kan vi sette det i gang?
- Kl. 13.40 Avslutning. Hva tar vi med oss? Lokale muligheter? Innspill.
- Kl. 14.00 Vel hjem!



**Program er satt opp med forbehold om endringer*