

## Alta 7-9. september

### Program

#### **Fredag**

- Kl. 13.00      Stiftelsesmøte
- Kl. 14.00      Registrering Thon Hotel Alta
- Kl. 14.30      Velkommen! Informasjon fra Norges Parkinsonforbund og Finnmark fylkesforening
- Kl. 15.00      Presentasjon av likepersoner og muligheter
- Kl. 15.30      Gruppesamtaler og erfaringsutveksling ledet av likepersoner
- KL.16.30      Pause
- Kl. 19.00      Mingleaktivitet
- Kl. 19.30      Middag på hotellet

#### **Lørdag**

- Kl. 09.15      Om Parkinsons sykdom og behandling v/nevrolog Mathias Toft
  - Kl. 10.00      Pause
  - Kl. 10.15      Forskningsnytt v/nevrolog Mathias Toft
  - Kl. 11.00      Pause
  - KL. 11.15      Presentasjon Nord-Norges kurbad  
[www.kurbadet.no](http://www.kurbadet.no)
  - KL. 11.30      Foredrag om logopedi og parkinson: 45 min
  - KL. 12.15      Lunsj
  - Kl. 13.15      Gruppearbeid
- For personer med parkinson:** Stemmetrening, praktiske øvelser
- For pårørende:** Hvordan ta vare på seg selv som pårørende v/parkinsonsykepleier Ragnhild Støkket
- Kl. 14.00      Pause

Kl. 14.45      Utflukt til Alta Museum – Verdensarvsenter for bergkunst

[www.altamuseum.no](http://www.altamuseum.no)

Kl. 17.00      Retur hotellet, egentid

Kl. 19.30      Middag på Stakeriet

<https://www.stakeriet.no/>

### Søndag

Kl. 10.00      Ta vare på deg selv v/parkinsonsykepleier Ragnhild Støkket

Kl. 10.45      Pause

Kl. 11.00      Moro hjernetrim

Kl. 12.00      Lunsj

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. 14.00      Pause

Kl. 14.15      Avslutning. Hva tar vi med oss? Lokale muligheter? Åpen diskusjon og innspillsrunder.

Kl. 15.00      Vel hjem!

