

Program- Sykt aktiv

FREDAG 17. SEPTEMBER

15.00 – 17.00 Registrering og innsjekk på hotell

17.00 – 18.00 Mingling og bli kjent

18.00 – 22.00 Middag

LØRDAG 18. SEPTEMBER

07.00 – 09.00 Frokost

09.00 - 09.45 Motivasjonsforedrag

09.45 – 10.30 Informasjon og organisering av gruppene til første aktivitet

10.30 – 12.00 Aktivitet runde 1 (se vedlegg)

12.00 – 13.00 Egentid

13.00 – 14.00 Lunsj på hotellet

14.00 – 14.45 Informasjon og organisering av grupper

14.45 – 16.15 Aktivitet runde 2 (se vedlegg)

16.15 – 19.00 Egentid

19.00 – 22.00 Middag

SØNDAG 19. SEPTEMBER

08.00 – 08.45 Frokost

08.45 – 09.30: Trening, aktivitet og begrensninger v/Steinar Karlsen

09.30 – 10.00 Informasjon og oppdeling i grupper

10.00 – 11.30 Aktivitet runde 3 (se vedlegg)

11.30 – 13.00 Egentid

13.00 – 14.00 Avslutning og lunsj

Beskrivelse av aktivitetene

Oversikt over aktiviteter		
Lørdag 1. aktivitet Kl. 10.30 – 12.00	Lørdag 2. aktivitet Kl. 14.45 – 16.15	Søndag 3. aktivitet Kl. 10.00 – 11.30
Boksing	Boksing	Boksing
Sykling	Sykling	Sykling
Golf	Golf	Golf
Stolpejakt	Stolpejakt	Stolpejakt
Pilates og avspenning	Pilates og avspenning	Pilates og avspenning
Power4Life	Power4Life	Power4Life

Rock Steady Boxing

Maks 12 personer.

Bli med og prøv det populære treningskonseptet Rock Steady Boxing! Våre erfarne og sertifiserte instruktører leder oss i en trygg, morsom og intensiv utprøving av bokseteknikk og øvelser. Ingen forkunnskap nødvendig. Rock Steady Boxing er et evidensbasert treningsprinsipp som bygger på å motvirke symptomene som kommer av Parkinson sykdom. Ved å utfordre balanse, eksplosivitet og hurtighet, utholdenhet og styrke er det blitt bevist at fysisk aktivitet og spesifikk trening kan bremse symptomer og sykdomsutvikling. Det er viktig å bemerke at boksingen er på sekk og uten direkte kontakt. Økten vil bli ledet av en bokser og parkinsonist Arvid Solbu.

Sykling

Maks 10 personer.

Bli med på sykkeltur! Vi får leie sykler og inviterer til om lag en times tur i nærområdet. Tempoet blir akkurat passe og været selvsagt strålende! Om du er tidlig eller sent i sykdomsforløpet vil det alltid være viktig å utfordre hjerte- og lungekapasitet (kardiovaskulære systemet) ved forskjellige typer aktivitet. Dette er derfor en aktivitet som kan passe alle. Sykling er bevist å hjelpe med ganghastighet, frekvens, benstyrke, hurtighet og utholdenhet. Sirkulære sykkelsteg-bevegelser er også hyppig brukt for å motvirke «freezing» episoder. Parkinsonist Steinar Karlsen vil lede turen.

Pilates og avspenning

Maks 12 personer.

Bli med på pilates og avspenning! Alle aldre, alle kropper kan trene Pilates uten risiko. Treningen gir deg: Kroppsbevissthet, balanse, mindre muskelspenninger, lengre og sterkere muskler, bedre kroppsholdning og bevegelse, koordinasjon, bedre pust, økt energi og glede. Resultatene er fantastiske! Fysioterapeut og parkinsonist Susanne Meuthen vil lede timen.

Golf

Maks 10 personer.

Bli med å spille golf! Golf er en aktivitet som motiverer til god mosjon, sosial omgang og teknisk utfordrende spill. Det er bevist at golf har en positiv effekt på mange ulike sykdommer, herunder Parkinson. Golf kan spilles av alle, i alle aldre og med ulike fysiske forutsetninger. Det som kjennetegner mange golfere, er de ønsker at andre skal kunne ta del i den gleden de selv finner i golfen. Med dette som bakteppe, ønsker vi å tilby en kort og enkel innføring i golfens gode sider.

Vi håper denne seansen skal vekke interessen for golfspillet, slik at hver især kan søke seg mot egen lokal golfklubb for å utvikle seg videre som golfspiller der. Golfen vil bli ledet av parkinsonist Anne Line Bekkelund og pårørende Bjørn Damhaug.

Power4life (PWR)

Maks 10 personer.

Bli med på en treningsøkt! Parkinson Wellness Recovery (PWR) er et forskningsbasert treningsprogram som er utviklet i USA. Hensikten er å trene på det «motsatte av» hva Parkinson sykdom gjør med bevegelsene. Dette gjør vi ved å ha et økt fokus på tyngdeoverføring, holdning, steg og rotasjon i rygg. Kombinert med store, eksplosive bevegelser mens vi trener. Programmet kan tilpasses alle funksjonsnivå og utføres liggende, sittende og stående. Treningen foregår ofte i grupper, og en kan lære seg øvelsene for å ha det som del av egentrening. Målet med PWR trening er å overføre denne bevegelseskvalitet til daglig aktivitet/funksjon, og begrense symptomutviklingen. Mer informasjon finnes på <https://www.pwr4life.org/>. Denne økten vil ledes av parkinsonist, fysioterapeut og PWR-sertifisert Silvia Bedini.

Stolpejakt

Ubegrenset plasser.

Trondheim er full av severdigheter og disse kan du besøke på en aktiv og alternativ måte til fots ved å bli med på stolpejakt. Alt du trenger er å laste ned appen «stolpejakt» på egen mobil, så vil du få opp et kart over området og aktuelle stolper som kan scannes. Disse ligger gjerne i tilknytning til severdighetene. Administrasjonen hjelper deg gjerne å laste ned appen og komme i gang før vi legger ut på tur sammen. Stolpejakt er en aktivitet som man fort blir glad i som man gjerne kan ta med hjem i eget nærmiljø eller som aktivitet på en ferie. En fra administrasjonen vil være med på denne aktiviteten.