

Rohkeutta liikkumiseen kurssi Rovaniemellä 13.-14.4.202

Ohjaajana sydämfysioterapeutti Solmaz Kuivila.

Rohkeutta liikuntaan kurssilta kurssilaiset saavat tietoa mitä liikuntaa kannattaa harrastaa miksi, miten ja kuinka usein. Yhdessä toimiminen on suuri osa kurssin kokonaisuutta ja vertaistukeen avautuu mahdollisuus kurssipäivän aikana. Kurssiin kuuluu ohjattua liikuntaa sekä ulkona luonnossa liikkumista. Mahdollisuus myös kylpylätilojen käyttöön.

Päivä 1

Klo 12 Tapaaminen vastaanotossa, lounas

klo 13-13.45 Tervetuloa, tutustuminen ja omat tavoitteet kurssille (voima luentotila)

Klo 13.45- 14.00 Iltapäiväkahvit

klo 14 - 14.45 Elämäntavat osana sairauden hoitoa (voima luentotila)

Klo 15 -16 Rentoutus ja hengittäminen

Klo 16-17 Kehon koostumusmittaus (haetaan vastaanotosta)

Klo 17-18 Päivällinen

Klo 18-20 Vapaata ohjelmaa/ kylpylä / vauhti luentotila

Klo 20 Iltapala

Päivä 2

Klo 8 - 9 Aamupala

Klo 9 - 9.45 Elämäntavat osana sairauden hoitoa (voima luentotila)

Klo 10 – 11.00 Kävelytesti (Juoksurata etu – ja takasuora)

Klo 12-13 Lounas

Klo 13-13:30 Lepo

Klo 13:30-14 Iltapäiväkahvit (Voima luentosali)

14-15 Sisäliikunta (Seitasali)

Klo 15 -17 Vertaistukihenkilön tarina ja keskustelua

Klo 17-18 Päivällinen

Klo18-20 Omaa aikaa/ yhdessäoloa

Klo 20 Iltapala

Päivä 3

Klo 8-9 Aamupala

Klo 9-10 Hengittäminen/ Rentoutumisharjoitus (Saagasali)

10-11 Mitä opin? Miten jatkan? Miten tästä eteenpäin, vapaa keskustelu

11-12 Lounas

Klo 12 Kurssi päättyy