

Parkurs på Norrvalla

17.2-19.2.2021

Kursledare: Siw Östman, Anki Elvström
Skrivtolkar:

Onsdag 17.2

11.00 - 12.00	Introduktion Siw Östman o Anki Elvström
12.00 - 13.00	Lunch
13.00 - 14.30	Hörsel och öronsjukdomar. Öronläkare Kaija Kuurila- Svahn
14.30 - 15.15	Kaffe/ incheckning
15.15 - 16.15	Utomhusvistelse Anki Elvström
16.30 - 17.30	Sociala förmåner/ hörhjälp medel/Siw Östman
18.00 - 19.00	Middag
19.00 - 21.00	Individuell hörselrådgivning Siw Östman
19:00-20.30	Träning I gymmet – drop in /Anki Elvström

Torsdag 18.2

07.30 - 09.00	Morgonmål
08.30 - 09.00	Morgongymnastik med käpp / Anki
09.00 - 09.45	Tinnitus föreläsning. Psykolog Bo Mellberg
09.45-10.00	Pausjumppa / Anki
10.00 - 12.00	Psykosociala aspekter kring hörselskada. Psykolog Bo Mellberg
12.00 - 13.00	Lunch
13.00 - 14.15	Utevistelse/ Anki
14.15 - 14.45	Kaffe
14.45 - 16:00	Föreläsning: Sömn - hjärnans skyddsängel /Malin Knip, Folkhälsan
16.15-17.00	Vattengymnastik/ gymträning - valfritt
18.00 - 20.00	Festmiddag med program

Fredag 19.2

07.30 - 09.00	Morgonmål
09.00 - 09.45	Vattengymnastik / gymträning-valfritt
10.15 - 11.45	Tecken som stöd TSS Teckentolk Hannele Rabb
11.45 - 12.00	Utcheckning
12.00 - 13.00	Lunch
13.00 - 13.45	”Må bra tillsammans i vardagen” Föreläsare: Pia Nabb/Folkhälsan
13.45 - 14.30	Info från Svenska hörselförbundet och Folkhälsan / Siw Östman, Anki Elvström Kaffe och avslutning

Gym/ simhall öppet till kl 21