

Hälsa och Hörsel - parkurs på Norrvalla 16-18.4 2024

Kursledare: Anki Elvström och Annica Wahrman

Tisdag 16.4

11.00 - 12.00	Introduktion Anki Elvström och Annica Wahrman
12.00 - 13.00	Lunch
13.00 - 14.30	Hörsel och öronsjukdomar Öronläkare Kaija Kuurila-Svahn
14.30 - 15.00	Kaffe/ incheckning
15.00 - 16.00	Utomhusvistelse/samling vid receptionen Anki
16.15 - 17.00	Hörselteknik Hörselrådgivare Olle Hägglund
17.00 - 17.30	Möjlighet till individuell hörselrådgivning 15 min/par Olle
18:00 - 20:00	Hörselrådgivning forts.
17.30 - 18.30	Middag
19.00 - 20.30	Träning i gymmet - drop in Anki

Onsdag 17.4

07.30 - 09.00	Morgonmål
09.00 - 09.45	Förstå en hörselnedsättning Siw Östman
09.45 - 10.00	Aktiv paus/ Anki
10.00 - 11.30	Tinnitus och tecken som stöd Annica Wahrman
12.00 - 13.00	Lunch
13.00 - 13.30	Utevistelse
13.45-14.30	Sömnen: Hjärnans skyddsängel Malin Knip, Folkhälsan
14.30	Kaffe
14.45-15.30	Sömnföreläsningen med Malin forts.
16.00-17.00	Uteaktiviteter för kroppen och knoppen Anki
18.00 - 20.30	Festmiddag med program

Torsdag 18.4

07.30 - 09.00	Morgonmål
09.30 - 11.00	Psykosociala aspekter kring hörselskada Psykolog Kristoffer Hagström
11.15-12.00	Naturen som kraftkälla /utomhus Anki
12.00 -13.15	Utcheckning/ lunch
13.15 - 14.45	Må bra tillsammans i vardagen/ Anki
	Info från Svenska hörselförbundet samt Folkhälsan/ Annica o Anki
	Kaffe och avslutning