

SKOLIOSE – Mestringskurs for voksne (aldersgruppe 18 til 30 år) med skoliose og deres pårørende

FORELØPIG PROGRAM 15. mai 2019

Onsdag 15. mai

TID	TEMA	VED
09.00 – 09.30	Velkommen / gjennomgang av programmet / forventnings-avklaring.	Kursledere
09.30 – 09.45	Å leve med skoliose – mestring i hverdagen – Info om ryggforeningen	Brukerrepresentant Ryggforeningen Hordaland
09.45 – 10.00	Pause	
10.00 – 11.00 (pause v/ behov)	Om skoliose –	V/ lege
11.00 – 11.15	Pause	
11.15 – 12.00	Praktiske tips i hverdagen	v/ ergoterapeut Jorunn Ellingsen
12.00 – 12.30	Lunsj	
12.30 – 13.15	Trening Ulike aktører - ulike tilbud	Kiropraktor Christoffer Børsheim Personlig trener / muskelterapeut Per-Christian Storheim Fysioterapeut Eirik Hammer Østvold
13.15 – 13.30	Pause	
13.30 – 15.00	Trening ved skoliose / yoga / praktiske øvelser i trenings sal / personlig trener	v/ fysioterapeut Astrid Reinholdsten Innvær
15.00 – 15.15	Pause	
15.15 – 16.00	Oppsummering / evaluering	v/ kursledere

Med forbehold om endringer