

POLIOKURSSI Lahden Kuntoutuskeskus lokakuu 2012
 - Huom! ohjelmaan tarkistettava allasvuorot!!

Sunnuntai	Maanantai
	8.00 – 9.00 Aamiainen
	9.00 – 11.30 Viikon avaus
	9.00 – 16.00 Päivän kuntoutuspaja Hyvinvoinnista huolehtiminen
	9.00 – 11.30 Ryhmämuotoista kuntoutusohjelmaa * keskusteluryhmä
	- poliovammaisen liikunta ja myöhäisoireet
	11.30 Lounas
12.00 Tervetuloa kuntoutukseen (tila ?) on avoinna ja kahvia tarjolla, jossa voi odotella majoittautumista	
13.00 – 14.00 Kurssin aloitus -mitä polio on?	13.00 – 14.00 Tavoitekartta <ul style="list-style-type: none"> • luodaan yhteiset tavoitteet kurssille ja sen jälkeen
14.00 – 15.30 Lounas	14.00 – 14.30 Välipala
15.30 – 17.00 Talon kierto -turvallisuus	14.30 – 16.30 Ryhmämuotoista kuntoutusohjelmaa <ul style="list-style-type: none"> • kuntosaliohjaus • fa-tuolihoitoesittely
17.30 – 19.00 Aloitusilta -minun polioni	16.30 – 17.30 Päivällinen 18.00 – 19.30 Kokemukseni poliosta ja omasta liikunnasta
19.30 – 21.00 Iltapala	19.30 Iltapala

POLIOKURSSI

Tiistai	Keskiviikko	
8.00 – 9.00 Aamiainen	8.00 – 9.00 Aamiainen	
9.00 – 11.30 Yksilöllistä kuntoutusohjelmaa <ul style="list-style-type: none"> • lääkärintarkastus • fysioterapeutin alkutarkastus 	9.00 – 16.00 Päivän kuntoutupaja Toimiva arki	9.00 – 11.30 Ryhmämuotoista kuntoutusohjelmaa * aamuvenyttelyt * ryhmäkeskustelu
11.30 Lounas	11.30 Lounas	
13.00 – 14.00 Tiistaivieraat: Kuntoutusohjelmaa eri aiheista - liikarasituksen vaarat	13.00 – 14.00 Luentokeskustelu: Teemana ”Arjessa selviytyminen”	
14.00 – 14.30 Välipala	14.00 – 14.30 Välipala	
14.30 – 16.30 Liikuntaryhmä sisällä / ulkona	14.30 – 16.30 Toimintaterapiaryhmä	
16.30 – 17.30 Päivällinen	16.30 – 17.30 Päivällinen	
18.00 – 19.30 Minun selviytymisstrategiani	18.00 – 19.30 Polioliitto: järjestö arjen tukena	
19.30 Iltapala	19.30 Iltapala	

POLIOKURSSI

Torstai		Perjantai	
8.00 – 9.00 Aamiainen		8.00 – 9.00 Aamiainen	
9.00 – 16.00 Päivän kuntoutuspaja: Osallistumisen edistäminen	9.00 – 11.30 Yksilöllistä kuntoutuohjelmaa - ohjausta - hieronta - lääkäri	9.00 – 16.00 Päivän kuntoutuspaja: Kunnosta huolehtiminen	9.00 – 11.30 Ryhmämuotoista kuntoutusohjelmaa - aamuvenyttelyt - puheterapeutin teemaluento
11.30 Lounas + kiertoajelu		11.30 Lounas	
		13.00 – 14.00 Luentokeskustelu: Polio ja sen kanssa selviäminen	
		14.00 – 14.30 Välipala	
14.30 – 16.30 Ryhmämuotoista kuntoutusohjelmaa - rentoutusryhmä		14.30 – 16.30 Yksilöllistä kuntoutuohjelmaa - allas - sauna	
16.30 Päivällinen		16.30 Päivällinen	
18.00 – 19.30 Kuntoutusta tukevaa yhteisöohjelmaa		Vapaailta	
19.30 Iltapala		19.30 Iltapala	

POLIOKURSSI

Lauantai	Sunnuntai
8.00 – 9.00 Aamiainen	
9.00 – 11.30 Ryhmämuotoista kuntoutusohjelmaa Fysioterapiaryhmä	9.00 – 11.30 Myöhäinen aamiainen
11.30 Lounas	
13.00 – 14.00 Ryhmämuotoista kuntoutusohjelmaa: Lauantain lempeät	12.00 – 13.30 Polioliiton vertaistukiryhmä vierailulla
14.00 – 14.30 Välipala	14.00 Sunnuntailounas
14.30 – 15.30 Polioliiton sosiaalisihteerin ajankohtaiset asiat	
14.45 – 16.30 Viikon yhteinen arviointi	16.00 – 18.00 Elokuva- ja / tai kulttuurimatinea
16.30 Päivällinen	
18.00 – 19.30 Yhdessä tekemisen taito	
19.30 Iltapala	19.30 Iltapala

POLIOKURSSI

Maanantai		Tiistai
8.00 – 9.00 Aamiainen		8.00 – 9.00 aamiainen
9.00 – 16.00 Päivän kuntoutuspaja: Hyvinvoinnista huolehtiminen	9.00 – 11.30 Yksilöllistä kuntoutusohjelmaa - fysioterapeutin lopputarkastus	9.00 – 9.45 Ryhmämuotoista kuntoutusohjelmaa: - aamuvenyttely - kankaanpainantaa
11.30 Lounas		11.30 Lounas
13.00 – 14.00 Luentokeskustelu: Teemana hyvinvoinnista huolehtiminen		13.00 – 14.00 Palautteen antamista + kurssin päätös
14.00 – 14.30 Välipala		
14.30 – 16.30 Ryhmämuotoista kuntoutusohjelmaa: - teema - psykologi - ryhmätyön keskustelu - rentoutusryhmä - fysioterapeutti		
16.30 – 17.30 Päivällinen		
18.00 Päätösillanvietto		
19.30 Iltapala		