

Hörsel och hälsa, parkurs på Norrvalla

25.4-27.4.2022



Kursledare: Siw Östman, Anki Elvström
Skrivtolkar:

Måndag 25.4

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 - 15.00	Kaffe/ incheckning
15.00 - 16.00	Utomhusvistelse Anki Elvström
16.15 - 17.45	Föreläsning: Sömn - hjärnans skyddsängel /Malin Knip, Folkhälsan
18.00 - 19.00	Middag
19.00 - 21.00	Individuell hörselrådgivning Siw Östman
19.00-20.30	Träning i gymmet – drop in /Anki Elvström

Tisdag 26.4

07.30 - 09.00	Morgonmål
08.30 - 09.00	Morgongymnastik med käpp / Anki
09.00 - 09.45	Förstå en hörselnedsättning/ Siw
09.45 - 10.00	Pausjuppa / Anki
10.00 - 12.00	Tinnitus Psykosociala aspekter kring hörselskada. Psykolog Bo Mellberg
12.00 - 13.00	Lunch
13.00 - 14.00	Utevistelse/ Anki Kaffe
14.00 - 14.45	Hörhjälpmedel Olav Hägglund
15.15 - 16.00	Vattengymnastik / Anki gymträning-valfritt
16.15 - 17.00	Individuell hörselrådgivning Siw o Olle
18.00 - 20.00	Festmiddag med program

Onsdag 27.4

07.30 - 09.00	Morgonmål
09.00 - 10.30	Tecken som stöd TSS Teckenlärare Hannele Rabb
11.00 - 11.45	Vattengymnastik / Anki gymträning-valfritt
12.00 - 13.15	Utcheckning/ lunch
13.15 - 14.45	”Må bra tillsammans i vardagen” / Anki Info från Svenska hörsselförbundet och Folkhälsan / Siw o Anki Kaffe och avslutning

Gym/ simhall öppet till kl 21