

Naturen som træningspartner

2 ugers temaforløb på Sclerosehospitalet i Ry



Dit forløb vil efter aftale mellem dig og vores visitator handle om træning i naturen.

Forløbet er for dig, som kan lide:

- at være aktiv og bruge kroppen
- træne under åben himmel

Formålet er, at du bliver klogere på dig selv, og på hvordan din opfattelse af sygdommen er med til at styre din opfattelse af handlemuligheder.

Forudsætninger for deltagelse:

- Du kan gå mindst 1 km uden ganghjælpemidler
- Du er aktiv deltager i programmet og i gruppen
- Du er motiveret for selv at gøre en aktiv indsats både i forløbet, og når du kommer hjem

Brug naturen som træningspartner

- Du får 2 ugers inspiration til forskellige måder at træne og bevæge dig på i naturen
- Al træning foregår i naturskønne omgivelser under åben himmel uanset vejret
- Du vil prøve forskellige måder at træne og bruge kroppen på – konditionstræning, balancetræning, kanosejls, stavgang, orienteringsløb, cykelture, ridning, afspænding, mm.
- Du vil afprøve grænser og samtidig tage de nødvendige hensyn til din sclerose

Du skal være med på:

- At reflektere over, hvordan du kan leve konstruktivt med sclerosen
- At dele dine erfaringer med andre i samme situation
- At tage dine trænings erfaringer med hjem. Med inspiration i dine oplevelser og erfaringer laver du i slutningen af forløbet din egen handlingsplan for, hvordan du skal træne videre derhjemme.

Her er indholdet:

- Hvordan man lever konstruktivt med sin sclerose
- Fokus på, hvordan sclerosen kan ses som en del af livet frem for at være en begrænsning
- Grupperefleksioner, hvor deltagerne deler deres erfaringer med hinanden, styret af psykologen.

Praktiske informationer:

Du er indlagt i to uger fra mandag til fredag. Der er aktiviteter fra kl. 8.30 til ca. kl. 16.00. På fredage slutter vi mellem kl. 14.00 og 15.00. Der er opfølgingsdag ca. 1-3 måneder efter udskrivelsen.

Du skal være opmærksom på, at der ikke er individuel træning eller behandling som en fast del af programmet.

Du er dog selvfølgelig velkommen til at bruge både vores indendørs og udendørs træningsfaciliteter i fritiden.