



Fem händelserika dagar med mycket kunskap om hälsosam mat i teorin och praktiken samt motion.

Mål är att ge dig som brukare tillsammans med din personliga assistent lite av den kunskap som behövs för att kunna tillaga och servera hälsosamma måltider och leva sundare.

Resurspersoner som leder utbildningen har lång erfarenhet och utbildning inom kost och beteende

Kursprogram

Teori

- *Kostkunskap
- *Hälsosam matlagning i teori och praktik
- *Beteende i förhållande till maten
- *Matsedelplanering
- *Inköpsplanering
- *Motion och dess betydelse
- *Receptomvandling (med små förändringar kan de flesta recept bli sunda)



Fysiska aktiviteter

- *Vattengymnastik
- *Sittande gruppgymnastik
- *Kroppskännedom
- *Styrketräning
- *Avspänning
- *Promenad med rullstol eller stavar



Kurser 2012

14 oktober - 19 oktober, anmälan senast den 1:e oktober
2 december - 7 december, anmälan senast den 19:e november

Kursen pågår i 5 dagar, ankomst söndag kväll och hemresa fredag kl. 16.00.
Max 10 deltagare i varje grupp.

Pris brukare 5.150:-/person
Pris assistent 3.100:-/person

I priset ingår helpension i dubbelrum samt alla aktiviteter.
Enkelrum kan fås mot tillägg.

För ytterligare information vänligen kontakta Ida Ahrtzing, tel. 0431-44 31 88
eller ida.ahrtzing@sommarsol.se
www.sommarsol.se

Sommarsol
rehab & rekreation
Vejbystrand, Ängelholm

5 dagar med kost, matlagning och motion

Måndag

08.30 - 10.00	Information och rundvandring
10.30 - 12.00	Förändring av vanor
12.00 - 13.00	Lunch
13.30 - 14.00	Vattengympa
14.30 - 15.30	Kroppskännedom
16.00 - 17.30	Matsedelsplanering
17.30 - 18.30	Middag
19.30 - 21.00	Fritidens aktiviteter



Tisdag

09.30 - 10.00	Morgongympa
10.30 - 13.00	Hälsosam matlagning och lunch
13.30 - 14.00	Styrketräning
14.30 - 15.30	Avspänning
15.30 - 16.00	Mellanmål
16.00 - 17.30	Förändring av vanor
17.30 - 18.30	Middag
19.30 - 21.00	Fritidens aktiviteter

Onsdag

09.30 - 10.00	Morgongympa
10.30 - 12.00	Inköpsplanering
12.00 - 13.00	Lunch
13.00 - 14.00	Teori sjukgymnast
14.30 - 15.30	Avspänning
15.30 - 16.00	Mellanmål
16.00 - 19.30	Hälsosam matlagning och middag
19.30 - 21.00	Fritidens aktiviteter



Torsdag

09.30 - 10.00	Morgongympa
10.30 - 13.00	Hälsosam matlagning och lunch
13.30 - 14.00	Vattengympa
14.30 - 15.30	Kroppskännedom
15.30 - 16.00	Mellanmål
16.00 - 17.30	Receptomvandling
17.30 - 18.30	Middag
19.30 - 21.00	Fritidens aktiviteter



Fredag

09.30 - 10.00	Morgongympa
10.30 - 12.00	Receptomvandling
13.30 - 14.00	Vattengympa
14.30 - 15.30	Kroppskännedom
15.30 - 16.00	Utvärdering och mellanmål

Med reservation för ändringar