sclerose info ...online PDF

1. udgave januar 2018

Side 4 Nytårsfortsæt

Side 6 Træningsophold i Spanien i marts

Side 7 Allan Balling- ansigt

Side 8 Jonmas Jukebox

Bliv medlem sclerose info

Velkommen

Januar – starten på det nye år … og det år hvor jeg reflekterer over det gamle år.
Jeg bruger ikke meget tid på det gamle år – men jeg skeler engang og så holder jeg fokus på det nye.

Lad mig lige understrege en ting … 2018 bliver et fantastisk år !!!

Når jeg kigger tilbage på 2017, synes jeg egentlig der har været mange gode ting (i hvert fald på et personligt plan) men der har også været utrolig mange underlige ting.
Nyhederne har været fyldt med mærkelige og ekstreme ting og faktisk blev det sådan i løbet af 2017, at jeg stoppede med at se nyhederne om aftenen. Både de danske og de udenlandske.

Jeg får som så mange andre et par nyhedsbreve nyheder ind på min telefon… dem skimmer jeg.
Engang imellem læser jeg mere om en enkelt nyhed, men generelt så gider jeg simpelthen ikke sidde der og bliver "overrasket", forbavset, sur og ked af det hver gang jeg ser nyhederne.
Om det er en underlig amerikansk præsidents manglende menneskesyn og forståelse (med sjovt hår), eller det er en underlig skræmmende dansk ubådskaptajn, en lille tyk asiatisk diktator (med sjovt hår), en Østrigs eller japansk familie der holder deres børn indespærret i mange år, sindssyge selvmordsbomber eller terror som jeg simpelthen ikke kan forstå noget af og ej heller den himmelråbende manglende politiske karakter, en nu engelsk udenrigsminister der løj sig til magt og position (med sjovt hår), indenlandske eller udenlandske politikeres undskyldninger eller småfidleri med penge og magt, løgne, bedrag, vold (for pokker der har været meget vold i 2017), udnyttelse, fejl på fejl på fejl af tekniske forhold, hacking… jeg kan blive ved og ved.
Jeg har ikke sat mig ind i det hele, for jeg bliver simpelthen så ked af det at jeg vælger ikke at sætte mig ind i det.
Det er mit valg – og hvis jeg en dag virker uoplyst og dum er det min egen fejl.

I løbet af en dag har vi alle sammen 100% ressourcer og jeg gider ikke bruger 10-20-30 % af mine på negativ bavl og negative inputs.

Bring it on 2018 !!

Indhold

4 Nytårsfortsæt

5 Sådan kan du skrive dit nytårsforsæt

6 Træningsophold i Spanien i marts

7 Allan Balling – et af ansigterne

8 Jonas Jukebox

12 Meld dig ind i Sclerose.info

14 Program for træning i Spanien

Bliv medlem af foreningen Sclerose.info

Sclerose.info blev stiftet I 2002, og har siden arbejdet med information om sclerose, om at leve med sygdomme sclerose.

Sclerose.info ønsker at der er mere og øget information omkring sclerose, for med øget information og viden om sygdomme bliver det nemmere at leve med sclerose.

Bliv medlem

sclerose.info

… det handler om at leve

Nytårs fortsæt 2018

Stop med at ryge
Træne mere
Mindre sur
Mere glad

Hvert år laver mange forskellige nytårs forsæt.
Jeg vil dit eller dat – jeg skal enten det ene eller det andet – eller ikke gøre dit eller dat

Det er super godt at man sætter sig nogle mål – og jeg håber alle opnår det mål de sætter

Råd til dig ..
Lad være med at blande andre ind i dine mål.
Lad nu vær med at bringe hele familien ind i DINE forsæt.
Det er dine – ikke resten af familien eller venner
Det er dine valg ikke andres.
Jeg ved man ved at inddrage andre også har andre at læne sig op ad… men mange gange så bliver det sådan at man indirekte regner med at ens familie, pårørende eller dem omkring en – at de hjælper til med at man når sine mål. Og det duer ligesom ikke
Det er dine mål. Ja du kan bede om hjælp – med lad være med at tro eller regne med at du bliver båret frem.
Styrken skal komme indefra – ikke udefra.

MEN – sæt dig nogle mål.

Arbejd efter de mål for 2018 – ikke kun nytårsforsætter – men mål.
Lad dem være så målbare som du overhovedet kan lade dem blive.
Om det handler om at kunne gå 100 meter – løbe 1 kilometer – kunne gå med rollator – løfte 2 kilo – skrive ned hvad der skal huskes hver eneste dag – gå på cafe hver mandag og møde andre mennesker – drikke 1 liter vand hver eneste dag
Lad det blive noget du kan måle – og prøv at arbejd på det seriøst !

Forslag til at lave sine nytårsfortsæt

1) Skriv dine 2018 nytårsforsætter ned. Når det er på et papir – så kan du se det. Det er virkeligt!

2) Snyd hjernen lidt. Prøv at skriv dine mål ned som om de allerede er opnået. Hvis det for eksempel er dit mål at træne tre gange om ugen, så skriv dit forsæt som " Jeg trænede tre gange om ugen i 2018."
Det er at snyde – men du vil begynde at tro på det bedre
Et mål skrevet som noget, du ønsker at opnå, forbliver noget, du ønsker at opnå, i stedet for at blive til noget som du rent faktisk gør eller opnår.

3) Skriv ned hvordan du vil holde dit forsæt. Hvis målet er at træne tre gange om ugen, hvordan vil du så træne? Hvor vil du gøre det? Hvad tid på dagen vil du gøre det?
Er det hold træning – er det ene træning – er det selvtræning
Det mere specifik du er og bliver – det nemmere det er at gøre
Hvis det er holdtræning eller det er individuel fys – så få din fys med på at lave det program. Jo mere specifik – jo bedre

4) Beløn dig selv for at holde dit forsæt. Når du arbejder med et langsigtet mål som et nytårsforsæt for et helt år, er det vigtigt, at du belønner dig selv for at holde det.

Vær god ved dig selv – beløn dig selv. Du kan også lave delmål. Jeg skal have nået sådan og sådan i marts – i maj – juli eller whatever
Arbejde imod det.

I samarbejde med Rehabrejser arrangerer Vita Sana, fysioterapi i Spanien et spændende ophold i Sydspanien. Opholdet bliver krydret med input omkring træning, afspænding og livsstil. Til opholdet kan du få tilskud fra Sygesikringen med en henvisning til fysioterapi.

Opholdet er fra tirsdag d. 13/03 – tirsdag d. 20/03 2018.

Pris: 6.499,- kr. inklusiv morgenmad, aftensmad, daglig træning og foredrag. (prisen er pr. pers i dobbelt lejlighed, der er mulighed for at tilkøbe enkeltlejlighed)

Se mere på www.rehabrejser.dk og kontakt Margit på tlf: 2888 0591 eller Per på tlf: 5116 3265.

Vita Sanas danske fysioterapeut, Jacob Lindgreen kan du kontakte på tlf: +34 638 592 498 eller mail: jacob@vitasana.dk

Sclerose.info har de sidste 5 år bragt historier og baggrund om os scleroseramte. Historierne bringes ud fra nogle ens spørgsmål, for at vi scleroseramte selv kan se hvor mange forskellige ansigter sclerosen har, og meget vigtigt – du er Ikke alene.

Et af sclerosens 1000 ansigter : Allan Balling

Allan Balling

Hvad var de 1. symptomer?
Det første symptom på sclerosen var at jeg oplevede at det blev tåget for mine øjne.

Hvorfor har du valgt denne behandling?
Jeg valgte ikke denne behandling.
Det var den behandling jeg blev tilbudt fra sclerose klinikken i Vejle (der i dag er flyttet til Kolding), jeg følger stadig den behandling jeg blev tilbudt den gang som er fampyra.

Tager du alternativ medicin eller behandling – hvorfor – hvad hjælper det dig?
Jeg tager kun fampyre og det tager jeg for at bedre min gang funktion.

Hvad lavede du inden diagnosen-og hvad laver du nu/også gerne fritidsinteresser?
Før jeg blev syg arbejdede jeg som vejmand ved Kolding kommune, i dag arbejder jeg ikke længere.

Hvordan er du som person og menneske i dag?
Jeg opfatter mig selv som stille og rolig af sind og natur.

Har du ændret dig efter diagnosen og på hvilken måde?
Der er ingen ændring i min væremåde efter diagnosen.
Jeg er den samme : før,-som nu.

Lever du efter sclerose principperne? Og kan du mærke en forskel på før og efter?
Nej, jeg lever ikke efter sclerose principperne.

Livet har så mange farver….hvad var din farve før du fik sclerose og hvad er den nu?
Mit liv var før jeg fik sclerose grøn, efter sclerosen er farven ændret til gul.

Hvad er din holdning til den måde politikkerne ser på ”os scleroseramte”?
Politikkerne høre ikke efter hvad vi sclerose ramte siger.

Har du et godt råd til os andre med sclerose?
Husk vitaminerne: B, C, E og D
og spis rigeligt med fisk , eller sørg for at få fiskeolien dækket ind på andre måder.

Hvor er du om 5 år?
Det ved jeg ærlig talt ikke .

Hvad syntes du om det job sclerose info laver?

27-12-17

Så står nytåret for døren.....

Så sidder vi her igen! Det er nytår, om få dage, og hvad har du gjort dig af tanker for 2018?
Da jeg nu atter vender tilbage med artikler, har jeg her fået til opgave, at skrive lidt om forventninger ift 2018
Jeg håber selvfølgelig på, at det bliver et godt år – også med MS, som jeg har haft – diagnosen – 10 år til sept 2018.
Det har været 10 år, med helt nye udfordringer. Jeg husker de første måneder, efter jeg fik diagnosen stillet – hvilket jeg også tidligere har skrevet om – at jeg havde jo som patient en bunke tanker i hovedet omkring: Hvordan bliver det, at leve med det, osv osv?

Nu er der gået 10 år – det er blevet hverdag for mig med MS. Selvfølgelig håber jeg jo ikke, at det lige pludselig – at fanden tager ved sygdommen, så jeg ender i en kørestol i det nye år, og "sidder og savler" Altså....jeg synes jeg, er blevet meget god- også takket være, bagland, mand, samt i et samlet hele at leve med det. Noget af det jeg derimod ikke forventer i 2018 – ja det er jo "selvfølgelig", at blive kureret/rask. Det ved jeg godt ikke sker. Derfor synes jeg måske, det er bedre, at bevare realismen, og så sige:"Ja, hvad forventer jeg egentlig i det nye år"?

Jeg forventer i hvert fald, at jeg kan bevare min egen accept af sygdommen – være realist. Det har været – og er det vigtigste element, for mig – ja for på bedste beskub, at leve med det. At bevare det "samarbejde" som jeg har indgået med MS`en! Det er noget af det jeg selv ift sygdommen håber aller mest. Og med mig selv!

2018, skal for mig være et år, hvor jeg bevarer disse faktorer? Hvad er dine? Jeg skal ikke beordre andre til noget som helst, for hvad hvad der er godt, og det rette for mig – ja det kan være noget helt andet – og andre faktorer hos andre, der gør sig gældende.

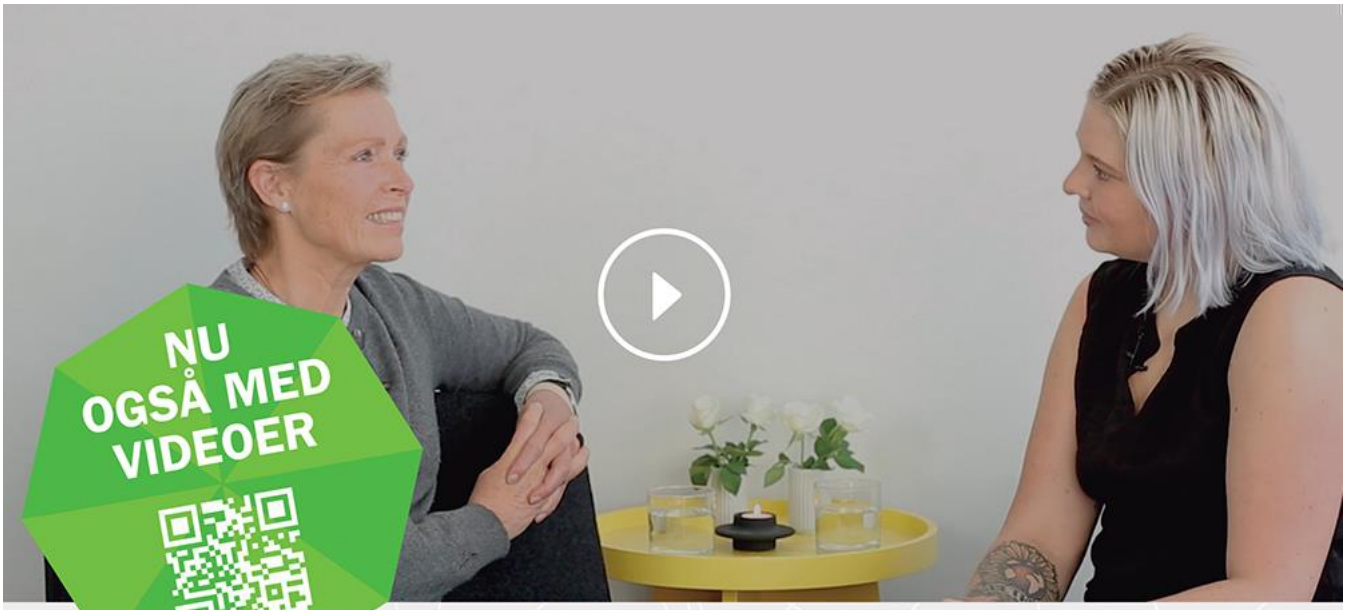
Nu har jeg snart, som sagt haft diagnosen i 10 år. Har en mand, der har holdt ved, og som der i det daglige, er med til at skabe de særdeles trygge rammer for mig som jeg har. Dette er BESTEMT, en af – hvis ikke den eneste årsag til, at jeg kommer igennem mine ”kampe” på bedst mulige måde. Fordi han har den indsigt og det engagement i min MS, og i mig, som han har;at jeg nogen gange er ” rund med hjørner” :) Fægter vildt med armene, fordi han siger”Jonas, vi skal spise”, fordi jeg lige er ved at skrive noget ned, der så ville nå at forsvinde, hvis jeg ikke lige får det gjort! Det er I uden tvivl mange der kender. Den delte opmærksomhed, eller det at blive afledt, når vi render rundt og laver noget – eller i tankerne?!!! Opmærsomheds-forstyrelser – Dem er, og kan der være mange af.
Jeg vil rigtig gerne at jeg selv – trods sygdommen – også i 2018, kommer til at agere således, at både gemalen, og min øvrige omgangskreds kan holde mig ud.

Jeg tænker tit og meget ofte over det. Vigtigheden af det, fordi man så let med MS, kan komme til, at agere, totalt urimeligt pga sklerosen:Følelses-udbrud, humørsvinger osv osv.....Det vil jeg gøre mit til – for det er jeg den eneste der kan – at være så opmærksom på det, som jeg nu engang formår. Når jeg så evt – og når vi forløber os – ja så må vi altså tage tyren ved hornene, og få gjort noget ved det. Jeg kan jo fx ikke forlange, at Mulle (gemalen) hverken kan, eller skal kunne læse mine tanker. Når jeg fx bare siger:”Så hjælp mig dog menneske” Som da jeg fx i sept pludselig blev ramt af stærke smerter, ved nyresten. Altså, der var det jo en kombi af nervøsitet, STÆRKE smerter, og så med kognitive problemer pga sklerosen, der så forstærkes yderligere, pga smerterne. Der handlede jeg totalt irrati9onelt overfor gemalen. Det ved jeg godt, andre sidder og tænker, at det ville de sgu nok også gøre – og ja, det tror jeg også. Men vi med MS ved, at der er forskel på reaktionsmønsteret, og vi er ikke selv i tvivl om, hvis det er sklerosen der driller os, selvom folk siger – der ikke har MS, siger:”ORK det kender vi godt” Og vi kan så tænke vores og sige ”Ja-ja, men I mærker ikke den brist/forandring, som Ms giver udover det, som I andre måske – jer der ikke har MS, ville føle.

Mine forventninger, og vel egentlig også håb for 2018, må derfor være noget med
Bevare realisme, selvindsigt/kontrol bedst muligt!
Huske, at tænke på min omverden
fortsat huske at ”rydde op”
overveje: Hvad bruger jeg krudt på, og hvad gør jeg ikke?

Observere: Hvordan reagerer andre, både i praksis og mentalt på min MS. Vil de kunne rumme det?
At jeg husker at fortælle gemalen, at han gør det godt – at jeg også elsker ham på de ikke så gode dage
I andre er velkommen til at bidrage med noget til listen.....

GODT NYTÅR!!!!!!!
Jonas Varbæk



NYT på multipelsklerose.dk – videoer

For dig der lever med multipel sklerose, eller gerne vil vide mere om sygdommen

VIDEN OM
Lær mere om symptomer, behandling og den seneste forskning

LIVET MED
Få gode råd til dagligdagen og følg andre i samme situation

STØTTE TIL
Find støtte til din eller din pårørendes sygdom

MØD BLOGGERNE
Følg dagligdagen med vores 6 bloggere

SPØRG EKSPERTEN
Stil spørgsmål til Overlæge Peter Vestergaard Rasmussen

ALL-DK-0608 April 2017

Biogen

Biogen (Denmark) A/S
Ørestads Boulevard 67, DK-2300 København S

SANOFI GENZYME

NYT GRATIS MAGASIN

fra Sanofi Genzyme

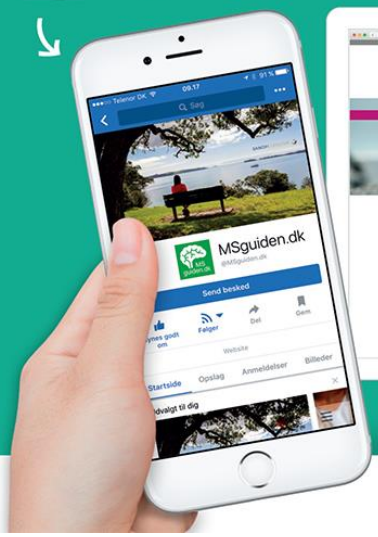
Magasinet sætter **fokus** på **unge med MS**

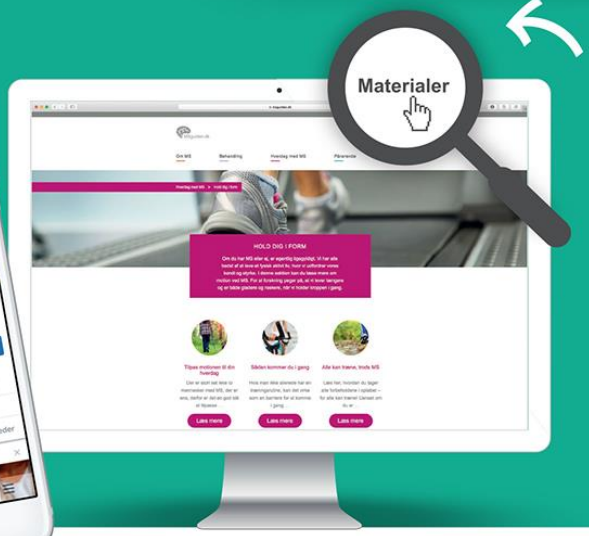
I magasinet får du bl.a.

- Artikler om uddannelse, træning, kærlighed, venner og mad
- Gode råd og viden til dig der er ny med MS, eller til dig der gerne vil vide mere om MS
- Seks unges personlige erfaringer med at leve med MS

Få magasinet på din **MS klinik!**

MSguiden.dk





Find links til alle vores online **materialer** lige her på **MSguiden.dk**

MSguiden.dk

GZDK.MS.17.05.0087(1)a/09.2017

Meld dig ind i Sclerose.info !

Medlemmer og medlemskab af foreningen Sclerose.info er vigtigt.

I 2003 åbnede Sclerose.info op for medlemskab af foreningen – men pga masser af politisk fnidder stod hele medlemsafdelingen stille til 2016 hvor foreningen igen åbnede op for medlemskab.

Meld dig ind i Sclerose.info ! … bliv en del af det sammenhold og fællesskab som vi her.

Som ikke-medlem har du mere eller mindre de samme fordele som medlemmer og dette er fordi det altid har været Sclerose.infos holdning at man same medlem og ikke-medlem skal have samme muligheder. MEN – det ændre sig stille og roligt.
Der vil blive flere tilbud for medlemmer – det kan være deltagelse i arrangementer eller det kan være køb af de ting som vi begynder at sælge i 2018

Som medlem af vores Facebook gruppen har du kunne se og føle den måde som foreningen er på – vores menneskelige indsigt og forståelse. Sådan har det altid været for Sclerose.info.
De fleste af os der arbejder i og for foreningen er scleroseramte.

Sclerose.info er for de scleroseramte … vi ønsker igennem vores information både til dig som scleroseramt og til befolkningen at gøre det nemmere at leve med sclerose.info
Information giver bedre og bredere forståelse

Det er mennesket – den scleroseramte og dennes pårørende der er i fokus !

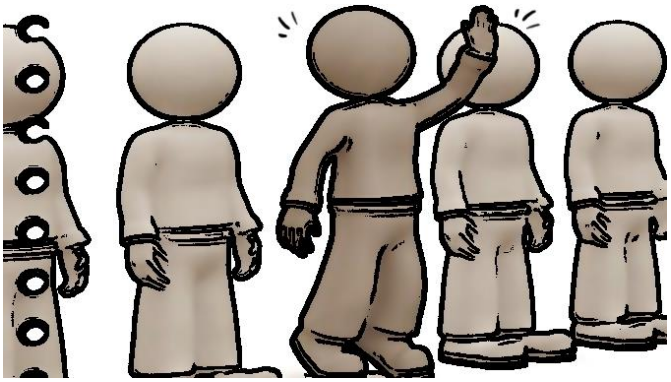
Vi har 3 forskellige medlemskaber, dette for at sikre at du finder det som passer dig.
Enkeltperson (der er rabat for førtidspensionister og studerende)
Familie medlemskab
Virksomhedsmedlemskab

Meld dig ind i Sclerose.info og bak op om det informationsarbejde vi laver.

Meld dig ind her - tryk

Bliv medlem
sclerose.info

Som medlem af Sclerose.info kan du opnå rabat på dit ophold I Spanien. Du kan ligeledes som medlem opnå rabat på øvrige arrangementer som Sclerose.info arranger eller er medarrangør på.



Vi har brug for nogle af jer der har lyst til at skrive
Til brug for artikler – det skrevne ord – til vores PDF magasin, hjemmesiden og facebookgruppen, har vi brug for jer der kan skrive.

Vores admin, både på Facebook, redaktionen på PDF bladet, og til hjemmeside hr travlt. Samtidig vil vi gerne have friske øjne og ord – så hvis du har lyst til at skrive for/med Sclerose.info så ret henvendelse til Kim herinde i Facebook eller på mail kim@sclerose.info
Du kan skrive om din egen situation – din egen sygdom eller til dig som er pårørende, om dit syn og tanker.
Du kan skrive om emner som vi som foreningen Sclerose.info arbejder med, som f.eks. kognition. Kognition behøver ikke være om dig selv (det kan det godt være), men det kan også være at du søger om kognition på nettet, laver din(e) egne undersøgelser eller lignende.

Søg for Sclerose.info

Bruger du tid på at søge rundt på internettet for emner der er relateret til sclerose ?
Læser du nyheder om sclerose forskellige steder på nettet ?
Vi vil rigtig gerne bruge din hjælp til at hente nyheder ind – artikler - der omhandler sclerose eller sclerose relateret.
Er du interesseret i at vide mere send en e-mail til admin@sclerose.info
// Admin

Træning, kultur & ferie i Spanien

I Spanien finder du et perfekt klima om vinteren, mere eller mindre som det danske sommer klima og med netop det udgangspunkt har vi sammensat et inspirerende træningsophold med kultur oplevelser og mulighed for afslapning og ferie. Vi har i samarbejdet mellem Vita Sana, fysioterapi i Spanien og Rehab Rejser fået sammensat et fantastisk program, hvor du kan træne og holde ferie i skønne omgivelser.

Under dit ophold med os kan du med lægehenvisning til fysioterapi få refusion af sygesikringen.

Hvorfor Sydspanien?

Sydspanien ligger "blot" en flyrejse på 3 ½ time væk, men klimaet er subtropisk og fuld af små kulturelle perler, som du kan opleve under dit ophold. Når du skifter det danske vintervejr ud med det sydspanske sker der også noget med muskler og led, og det bliver lettere at opnå effekt med træningen.

Foruden klimaet og følelsen af ferie kan vi i Spanien sammensætte et tilbud som langt undergår lignende tilbud i Danmark i pris, da omkostningerne bare er lavere her, og samtidig kan du nyde sol og strand under dit vinter genoptræningsophold.

Du kan kontakte Margit og Per fra Rehab Rejser på hhv. +45 2888 0591 og +45 5115 3265 eller vores danske fysioterapeut Jacob, fra Vita Sana på +34 638 592 498

Specifik træning med fysioterapeut

Vi tager udgangspunkt i de funktionelle begrænsninger. Vi varmer op og træner sammen og slutter med individuel træning, der er relevant for netop dig, guidet og instrueret af fysioterapeut.
Vi kommer til at træne i vand og det er genialt, fordi vi mere eller mindre eliminerer tyngdekraften, og så gør det heldigvis ikke ondt at falde i vand. I vandet kommer vi til at udfordre både balance og koordinationen.

Vi træner på stranden, som ligger lige om hjørnet fra vores hotellejligheder og sandet er en interessant udfordring, men et skønt sted at kunne træne – så det gør vi naturligvis!

Yoga og Afspænding – du vil stifte bekendtskab med den nye og moderne yoga form, Yin yoga

Yin yoga er en stille og meditativ yogaform. Yin yoga kombinerer visdom fra Taoisme og kinesisk akupunktur med den indiske yogafilosofi. I Yin yoga arbejder man passivt med at strække kroppens bindevæv, det er et godt supplement til de fleste andre yogastilarter, hvor man arbejder med at styrke og strække musklerne. I Yin yoga holdes stillingerne i længere tid (fra 3 til 10 min), så der tid til at give slip og lade tyngdekraften gøre sit arbejde.

Der er fokus på området omkring hofter, bækken og lænd, som er det vigtigste for hele den oprejste krop (stabilitet, balance mm).
Det er vigtigt at dette område er stærkt, men samtidig også vigtigt at hele området er fleksibelt, det må ikke være stivnet, blokerer for blod og lymfe, da det kan giver smerter fra indeklemte nervebaner.

Det er en fantastisk måde at arbejde med kroppen på, for rigtig mange, hvor bindevævet er spændt op og gør både fleksibilitet og bevægelighed begrænset, vil du her finde et praktisk redskab til at bearbejde kroppen med.

Uge Program

kl.	Tirsdag Dag 1	Onsdag Dag 2	Torsdag Dag 3	Fredag Dag 4	Lørdag Dag 5	Søndag Dag 6	Mandag Dag 7	Tirsdag Dag 8
8	Vi mødes i Afgangshal ved indtjekning kl 9:00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
10		Fællestræning Bassin eller græs	Fællestræning Bassin eller græs	Fællestræning Bassin eller græs	Fælles udflugt Mulighed for fællestur til Mijas	Fællestræning Bassin eller græs	Fællestræning Bassin eller græs	SMARTØF og Evaluering
12	Afgang kl 11.25 Fly Malaga Ankomst til hotel ca kl 16.00	Pause og frokost	Pause og frokost	Pause og frokost		Pause og frokost	Pause og frokost	Pause og frokost
14		Yoga	SMARTØF	Yoga	Fællestræning Bassin eller græs	1 - 1 træning elller masage / Gå tur i lokal området.	1 - 1 træning elller masage / Gå tur i lokal området	kl 13.30 Transport lufthavn
16		SMARTØF	1 - 1 træning elller masage / Gåtur i lokal området	1 - 1 træning elller masage / Gå tur i lokal området	1 - 1 træning elller masage			
18	Velkommen og gå tur i nær området	Fælles indkøb			Afspænding			Afgang kl 15.50 Fly københavn ankomst 19:35
20	Aftenmad	Aftenmad	Aftenmad	Aftenmad	Aftenmad	Aftenmad	Aftenmad	
22				Samtale event				

Fælles træning i bassin eller på græs	Fælles opvarmning og træning Enten er vi i svømmebasin eller ude på græs
SMARTØF	Vi arbejder med din trænings og målsætningsplan Vi bruger SMARTØF som model
Gåture i lokal området	Vi vil gå ned til Middelhavet og gå langs stranden, samt til centrum af Fuengirola
Yoga	Yoga træning indenfor eller på stranden Træner: Dansk træner Malou.
Afspænding	Træning vil foregå indenfor eller på strand Træner: Jacob
Morgenmad	Morgenmad er anrettet som buffet, med et stort udvalg

1 - 1 træning elller masage	Du kan tilkøbe inviduelle fysioterapi samt få juster din træningsplan
Fælles udflugt Mulighed for fællestur til Mijas.	Hvis der er stemning for en udflugt, vil vi arrangere dette for egen betaling Egen betaling ca 15 euro.
Pause og frokost	Bemærk frokost er ikke incl. ophold Der er mindre køkken i lejligheden, til egen mad Der kan også købes sandwich på hotellet.
Aftenmad	Aftenmad er anrettet som buffet,med et stort udv
Samtale event	Samtaler med de andre kursister omkring målsætningerne.

Vi forbeholder os ret til at ændre i programmet.

RehabRejser består af

Margit Ottow, RehabRejser

Uddannet socialrådgiver og har arbejdet i mange år inde for handicap og jobskabelse

Margit er medstifter af Rehabrejser og varetager udvikling og trænings programmer

Margit har en solid baggrund indefor hadicap og rehabilitering.

Per Bækgaarf RehabRejser

Uddannet som Projekt leder og arbejdet 25 år hos NovoNordisk

Per er medstifter af Rehabrejser og varetager salg og planlægning

Per har en solid baggrund indefor regnskab og planlægning.

Dit hold af instruktører i Spanien

Jacob Lindgreen, fysioterapeut

Jacob har stiftet Vita Sana og stået i spidsen for intensive genoptræningsforløb for danskere i Spanien gennem de seneste 5 år. Inden da har Jacob drevet sundhedsklinikken Centro Sanum i Spanien i 5 år, efter små 3 forudgående år som fysioterapeut på Montebello.

Under dit ophold vil du sammen med Jacob lære hvad det vil sige at bruge en SMARTØF som et praktisk og værdifuldt redskab, til at få det optimale ud af din træning, så du kan tage dirigentstokken i egen hånd og begynde en træning som stiler mod det, for dig værdifulde mål.

Malou Claudi, yoga instruktør

Malou er certificeret instruktør i henholdsvis Hatha og Yin Yoga. Under dit ophold vil Malou guide og inspirere dig i brugen af Yin yoga til behagelig afspænding og udstræk af spændinger i kroppen.

Priser

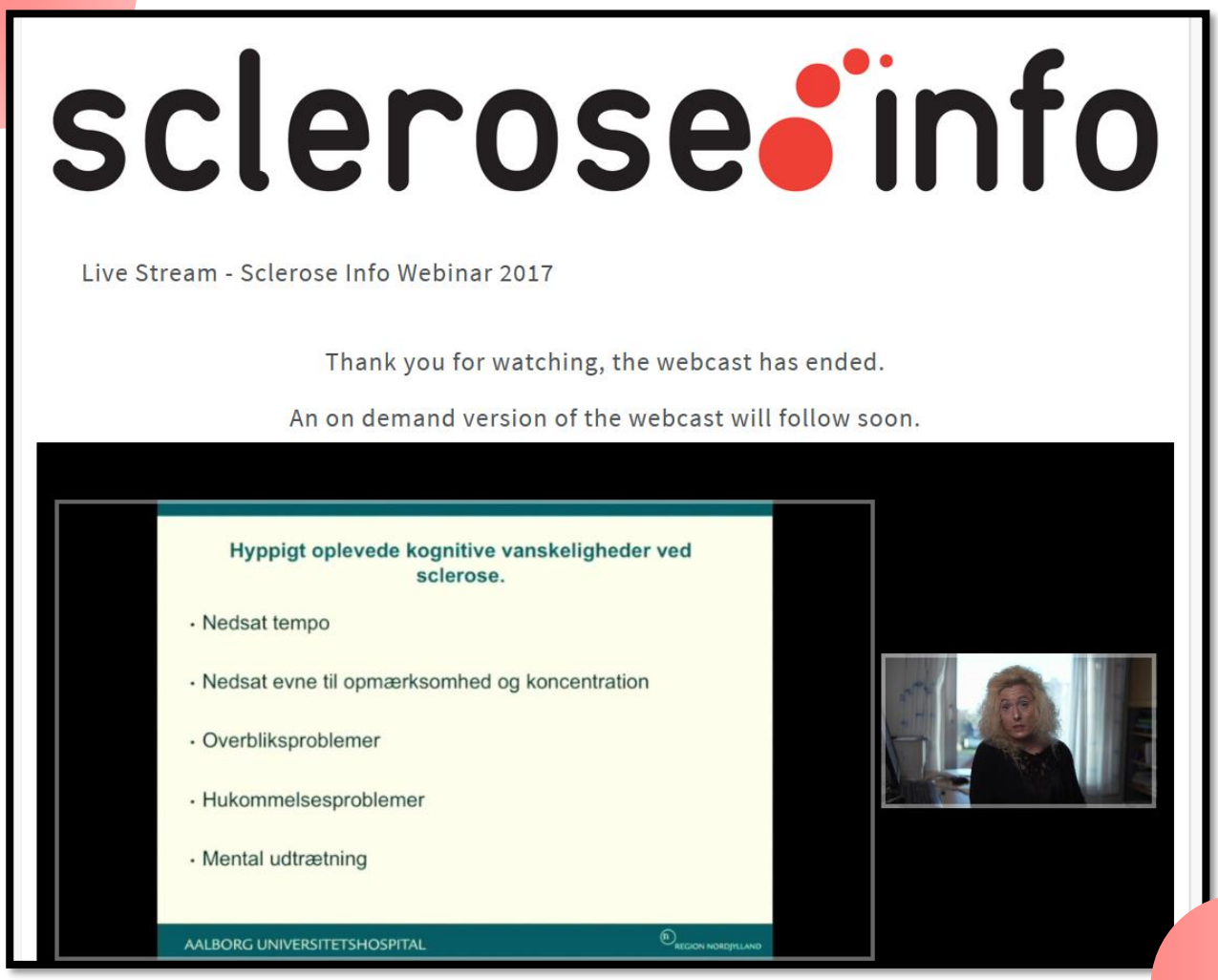
Pris: 6.499,- kr. inklusiv morgenmad, aftensmad og daglig træning og foredrag. (prisen er pr. pers i dobbelt lejlighed, der er mulighed for at tilkøbe enkeltlejlighed til en pris af 1500 kr).

Du tilmelder dig ved at sende en mail til: mo@rehabrejser.dk og når du har modtaget en bekræftelse på at der er plads, bestiller du selv flyrejsen hos Norwegian eller andet flyselskab

Depositum 1000,- kr. indbetales på Rehab Rejser´s konto i Danske Bank: 3409 0011802702 og restbeløbet indbetales senest 3 uger før afrejse. Ved indbetalinger skal fulde navn registreres på indbetalingen.

Rejseforsikring

Du er som ved en almindelig ferierejse selv ansvarlig for at tegne afbestillingsforsikring og rejseforsikring, samt sørge for at du er dækket for hjemtransport ved eventuel sygdom samt eventuelle udgifter til medicinsk behandling i Spanien. Husk det blå sygesikringskort samt at checke at du er dækket både af sygesikringen og din eventuelle private forsikring, og vær opmærksom på at der kan være brug for en forhåndsgodkendelse hvis der har været behandlingskrævende forværringer i din sygdom i den senere tid eller du har fået ny medicin.
Rehabrejser er medlem af rejsegaratifonden nr. 2664



Du kan stadig se det !!

I december måned – helt nøjagtig d 6 december afholdte Sclerose.info sit første webinar - det handlede om kognition.
Neuropsykolog Gry JM Madsen holdte foredrag på internettet om kognition.
Hvad er det der sker når man bliver ramt.

Ikke kun de symptomer man får – eller vanskeligheder, samtidig forklarede Gry rigtig godt hvad der er for dele af hjernen der bliver ramt af angreb.

Hvis du ikke var en del af de live tilhører der var – har der efterfølgende ligget en ”on demand” streaming af hele arrangementet på denne adresse :

https://connext.live/webcast-stream/5a094f3c2e2089f1687b954b5cc734cdc837acce79028692ba87469d9e97a77ed8f4d95ac0a5a270d1e5dfdf311d2bf69a4d857c77d62a2a1e78a32fdbbf0460

Foredraget bliver lagt på Sclerose.info YouTube kanal – men der er enkelte tekniske ting der gør det ikke er sket endnu.-

sclerose.info