

Sclerose 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 Sclerose.Info fået sammensat et fantastisk program, hvor du kan træne og holde ferie i skønne omgivelser.

Under dit ophold med os kan du med lægehenviisning 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 Vita Sanas danske fysioterapeut Jacob Lindgreen på +34 638 592 498 eller på e.mail jacob@vitasana.dk om alt fra træning til det mere praktiske. (skriv en mail til Jacob, så ringer han til dig)

Klima fordelene i Sydspanien

Klimaet har stor betydning og netop dette har norske Tori Smedal vist i sin afhandling omkring klima effekt på træning for mennesker med sclerose, se: <http://www.aftenposten.no/norge/Syden-varme-lindrer-MS-208275b.html>

Sclerose relevant træning med fysioterapeut

Vi tager udgangspunkt i de fysiske funktioner sclerose ofte rammer. Vi varmer op og træner sammen og slutter med individuel træning, der er relevant for netop dig, guidet og instrueret af fysioterapeuter. 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 – og 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, og 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 i sær 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 og ikke stivner, blokerer for blod og lymfe eller giver smerter fra indeklemte nervebaner.



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

Din kost er organismens brændstof og kroppens byggesten

Ernæringsterapiens fokus er at anvende kost og kostoplægninger til at afbalancere funktionsforstyrrelser i kroppen og at bidrage til mere energi, velvære og øget livskvalitet. Vi vil se nærmere på:

- Hvilke årsager (dette er ofte flerfaktorelt), der ligger til grund for sygdomme hos den enkelte.
- Hvad vil være hensigtsmæssigt at udelukke og hvad vil være godt at tilføje i kosten og livsstilen generelt når du har sclerose.
- Har kroppen nok næringsstoffer til rådighed til at helbrede/ hjælpe sig selv?
- Fungerer fordøjelsen, så alle de næringsstoffer, der spises kan optages, udnyttes og også udskilles hensigtsmæssigt igen uden at gøre skade i kroppen.



I forhold til MS og autoimmune sygdomme generelt er der god evidens for, at den rette kost og livsstil kan gøre en stor positiv forskel.

Nedenstående ses programmet for opholdet i Spanien, hvor der både bliver plads til den aktive, der ønsker masser af træning og til den der ønsker/behøver afslapning, plads til kulturelle input, tid for sig selv eller blot nyde det skønne sydspanske klima. Ankomst dag 1 kl. 19.30 med Norwegian og afgang kl. 6.50 dag 8 også med Norwegian.

	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Tid									
9 - 10		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad		Morgenmad
10 - 11		Velkomst og blid fælles træning indendørs	Fælles træning bassin	Fælles udflugt	Fælles træning strand	Fælles træning bassin	Fælles udflugt	Fælles træning strand	Hjemrejse
11 - 12									
12 - 13	Ankomst	Mulighed for 1:1 fysioterapi	Mulighed for 1:1 fysioterapi	Mulighed for 1:1 fysioterapi eller diætist/coach	Mulighed for 1:1 fysioterapi eller diætist/coach	Mulighed for 1:1 fysioterapi eller diætist/coach	Mulighed for 1:1 fysioterapi eller diætist/coach		
13 - 14									
14 - 15	Målsætning for din træning								
15 - 16									
16 - 17	Arrangeret indkøb og mulighed for selvtræning		Arrangeret indkøb og mulighed for selvtræning	Arrangeret indkøb og mulighed for selvtræning		Arrangeret indkøb og mulighed for selvtræning			
17 - 18		Yoga og afspænding			Yoga og afspænding		Målsætning for videre træning hjemme		
18 - 19									
19 - 20		Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
20 - 21	Aftensmad Og kort info	Samtale event		Diætist foredrag			Samtale event		
21 - 22									

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 Monte Bello.

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.



Maria Steffensen, ernæringsterapeut

Maria er uddannet ernæringsterapeut fra det anerkendte "Center for Ernæring og Terapi" i København, og arbejder under den skole, der hedder "Functional Medicine". Hun er herudover uddannet socialrådgiver og har mange terapeutiske kurser og meget terapeutisk og coachingmæssig erfaring i bagagen. Under dit ophold vil du sammen med Maria stifte bekendtskab med praktiske råd og forslag til hvordan din kost, livsstil og sclerose kan gå op i en højere enhed.

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.





Kim Gelser, formand for Sclerose.Info

Som en naturlig ting deltager Sclerose.info i arrangementet.

Kim bor i Sydspanien, og kommer et par aftener og taler om "livet med sclerose" Med udgangspunkt i de fem faser man gennemgår når man får stillet diagnosen sclerose, hvordan man arbejder med faserne, og hvordan man lærer at tage en positiv indgangsvinkel til livet.

Priser

Pris: 5.900,- kr. for Sclerose.infos medlemmer, inklusiv morgenmad, aftensmad og daglig træning og foredrag. (prisen er pr. pers i dobbelt lejlighed, der er mulighed for at tilkøbe enkeltlejlighed)

For ikke-medlemmer er prisen 7.200,-

Du tilmelder dig ved at sende en mail til: jacob@vitasana.dk og når du har modtaget en bekræftelse på at der er plads, bestiller du selv flyrejsen hos Norwegian - book direkte udrejse d. 18/3 kl. 15.50 og hjemrejse d. 26/3 kl. 6.50 på: https://www.norwegian.com/dk/booking/fly/valg-flyvning/?D_City=CPH&A_City=AGP&D_Day=18&D_Month=201703&D_SelectedDay=18&R_Day=26&R_Month=201703&R_SelectedDay=26&CurrencyCode=DKK&TripType=2

Depositum 1000,- kr indbetales på Vita Sana's danske konto i Nordea: 2348 0348802240 og restbeløbet indbetales senest 31/1 2017. 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.