



Vara folkhögskola

Inbjudan hösten 2016

**Höstens tema: Fördjupning vardagsstrategier
– minnesteknik, hantera hjärntrötthet, rörelse och mindfulness**

- Plats:** Vara folkhögskola, Torggatan 41, Vara.
- Tid:** **fredag 28 - lördag 29 oktober 2016**
Start fredag kl. 12.00
Avslutning lördag ca kl. 16.00
- Målgrupp:** Medlemmar i Hjärnkraft
Personliga assistenter som arbetar med funktionsnedsatta
Personal och handläggare i kommun och assistansbolag
Övriga intresserade
- Antal deltagare:** 25 övernattande + dagdeltagare
- Innehåll:** Fokus på strategier för att klara vardagen, få möjlighet att prova på
att använda olika metoder för ex. minnesträning
Nyttig matlagning
Inom- och utomhusaktiviteter
Aktuell information om bl. a Hjärnkrafts kommande aktiviteter
- Föreläsare:** Med specialkompetens inom vardagsstrategier, ev. från sjukvården
- Kostnad:** 500 kr för medlemmar i Hjärnkraft, faktureras efter kursen
1000 kr för assistenter, personal och handläggare samt övriga
- Mat, logi samt föreläsningar fredag och lördag ingår
Var god uppge ev. allergi eller specialkost vid anmälan, samt behov
kring boendet (handikapp / enkelrum / vem du vill dela rum med)
- Notera! På Hjärnkrafts aktiviteter serveras ingen alkohol
- Senaste
Anmälningdag** Så snart som möjligt men senast **19 oktober 2016**
Anmälan är bindande
- Anmälan & Frågor:** Hjärnkraft Göteborg 031-24 32 34, info@hjarnkraftgoteborg.se
Kerstin Söderberg 0721-77 08 88

PROGRAM

28 oktober 2016

- | | |
|------------|---|
| Kl. 12.00 | Lunch i matsalen |
| Kl. 13.00 | Kursinformation |
| Kl. 13.15 | Friskvårdsövningar med rörelse |
| Kl. 15.00 | Kaffepaus |
| Kl. 15.30 | forts. friskvårdsövningar |
| Kl. 17.00 | Inkvartering |
| Kl. 17.15 | Kvällsmat i matsalen |
| Kl. 19:00: | Gruppdiskussion kring dagens övningar och inför morgondagen |
| Kl. 20:00: | Musikunderhållning/aktivitet och kvällsfika |

Lördag 29 oktober 2016

- | | |
|-----------|--|
| Kl. 8.00 | Frukost |
| Kl. 9.00 | Föreläsning om vardagsstrategier kring minne och hjärntrötthet |
| Kl.10.30 | Kaffepaus |
| Kl. 11.00 | Grupparbete kring minne och hjärntrötthet |
| Kl. 12.30 | Lunch |
| Kl. 13.30 | Mindfulness, föreläsning och praktiska övningar |
| Kl. 14.45 | Aktuell information från Hjärnkraft samt utvärdering |
| Kl. 15.00 | Eftermiddagsfika och därefter slut |