



# Vara folkhögskola våren 2017

## Inbjudan

- Vårens tema:** Fortsatt friskvårdsfokus, minnesteknik och hantera hjärntrötthet, mindfulness och rörelse
- Plats:** Vara folkhögskola, Torggatan 41, Vara.
- Tid:** **fredag 10 - lördag 11 mars 2017**  
Start fredag kl. 12.00  
Avslutning lördag ca kl. 16.00
- Målgrupp:** Medlemmar i Hjärnkraft  
Personliga assistenter som arbetar med funktionshindrade  
Personal och handläggare i kommun och assistansbolag  
Övriga intresserade
- Antal deltagare:** 25 övernattande + dagdeltagare
- Innehåll:** Minnes- och koncentrationsträning, mindfulness – teori och övningar. Fortsatt fokus på hur fysisk aktivitet och berikad miljö hjälper vår hjärna, med teoripass kring den nya forskningen inom området.  
Kursinnehållet anpassas efter deltagarnas önskemål och dagsform.  
Inom- och utomhusaktiviteter – rörelse och kommunikation i grupp.  
Aktuell information om bl. a Hjärnkrafts kommande aktiviteter.
- Föreläsare:** Jessica Roshem, Mindfulness  
Lärare från Vara folkhögskola
- 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 anmälningsdag:** Så snart som möjligt men senast **tisdag 28 februari**  
Anmälan till [info@hjernkraftgoteborg.se](mailto:info@hjernkraftgoteborg.se), tel:031-24 32 34  
Anmälan är bindande
- Vid frågor:** Kerstin Söderberg 0721–770888 och Lars Claesson 0321–14384

VÄLKOMMEN!

## **PROGRAM**

### **Fredag 10 mars 2017**

- Kl. 12.00 Lunch i matsalen
- Kl. 13.00 Kursinformation
- Kl. 13.15 Fysisk aktivitet med övningar och träning man även kan göra hemma
- Kl. 15.00 Kaffepaus
- Kl. 15.30 Hjärnforskningens rön om hur fysisk aktivitet bidrar till vår hjärnhälsa. Hur påverkar fysisk aktivitet minne och andra mentala funktioner?
- 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 11 mars 2017**

- Kl. 8.00 Frukost
- Kl. 9.00 Föreläsning kring hur mindfulness kan hjälpa i vardagen, tex. mot hjärntrötthet, Mindfulness-övningar vävs in
- Kl.10.30 Kaffepaus
- Kl. 11.00 Fortsättning Mindfulness
- Kl. 12.30 Lunch
- Kl. 13.30 Grupparbete kring hur Mindfulness och fysisk aktivitet kan tillämpas i vardagen
- Kl. 14.45 Aktuell information från Hjärnkraft samt utvärdering
- Kl. 15.00 Eftermiddagsfika & därefter slut