



Vara folkhögskola hösten 2017 – Inbjudan

- Höstens tema:** Vardagsstrategier & Goda levnadsvanor
- Plats:** Vara folkhögskola, Torggatan 41, Vara.
- Tid:** **fredag 6 - lördag 7 oktober 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. Inkvartering sker i flerbäddsrum, 2-bädds resp. 6-bädd. Säg till om du behöver bo i enkelrum
- Innehåll:** Se program på nästa sida
- Föreläsare:** Malin Rydberg, Vara folkhögskola håller ett rörelsepass
Elsa Lundin, berättar om egna erfarenheter och vardagsstrategier
Elsa håller även ett pass där vi kan göra varsitt eget armband
Mats-Anders Nilsson håller i ögonmassage, teori och övningar
Elever leder oss i aktivitet, att göra höstkrans
- 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)
- Senaste anmälningdag:** Notera! På Hjärnkrafts aktiviteter serveras ingen alkohol
Så snart som möjligt men senast **tisdag 27 september**
Anmälan till info@hjarnkraftgoteborg.se, tel:031-24 32 34
Anmälan är bindande och "först till kvarn" gäller
- Vid frågor:** Kerstin Söderberg 0721–770888 och Lars Claesson 0321–14384

VÄLKOMMEN!

PROGRAM

alla tider är ungefärliga och programmet ändras efter behov och önskemål

Fredag 6 oktober 2017

- Kl. 12.00 Lunch i matsalen
- Kl. 13.00 Kursinformation.
- Kl. 13.15 Elever från skolan leder ett pass där vi får göra varsin egen höstkrans. Materialkostnad 20:-
Blir vi flera grupper finns möjlighet att prova ögonmassage eller ta en "sinnenas promenad"
- Kl. 15.00 Kaffepaus
- Kl. 15.30 Vi presenterar oss för varandra och gör grupp/samarbetsövning
- Kl. 17.00 Inkvartering
- Kl. 17.15 Kvällsmat i matsalen
- Kl. 19:00 Gruppdiskussion kring dagens övningar och inför morgondagen
- Kl. 20:00 Musik-Quiz med Mats-Anders, kvällsfika och gemenskap

Lördag 7 oktober 2016

- Kl. 8.00 Frukost
- Kl. 9.00 Rörelsepass med Malin Rydberg, lärare på folkhögskolan
- Kl. 10.30 Kaffepaus
- Kl. 11.00 Föreläsning kring erfarenhet av hjärnskada och dess konsekvenser, samt strategier framåt. Elsa Lundin & Marie Hagby
- Kl. 12.30 Lunch
- Kl. 13.30 Elsa leder ett pass där vi får göra varsitt eget armband av halvädalstenar. Materialkostnad 40:-
Blir vi flera grupper finns möjlighet att prova ögonmassage eller ta en "sinnenas promenad"
- Kl. 14.45 Aktuell information från Hjärnkraft samt utvärdering
- Kl. 15.00 Eftermiddagsfika & därefter slut