

PROGRAM Vara folkhögskola november 2018

– alla tider är ungefärliga och programmet ändras efter behov och önskemål

Fredag 16 november 2018

- Kl. 12.00 Lunch i matsalen
- Kl. 13.15 Kursinformation och presentationsrunda
- Kl. 14.00 Fysisk aktivitet med **Mia Olsson, Vara Folkhögskola**
- Kl. 15.00 Kaffepaus
- Kl. 15.30 Samarbetsövning – Att behålla glädjen i livet
- Kl. 16.30 Inkvartering och egen tid
- Kl. 17.30 Kvällsmat i matsalen
- Kl. 19:00 Sammanfattning av dagen och inför morgondagen
- Kl. 20:00 Musikunderhållning/aktivitet och kvällsfika

Lördag 17 november 2018

- Kl. 8.00 Frukost & **utcheckning, säg till redan på fredagen om du behöver ha kvar rummet**
- Kl. 9.00 Fotopromenad – grupparbete med utvalda teman
- Kl. 10.30 Kaffepaus
- Kl. 11.00 Återsamling och grupperna får visa och berätta – samtal kring det
- Kl. 12.30 Lunch
- Kl. 13.30 Tips och metoder kring att hantera vardagen – få plats för mer glädje i livet
- Kl. 14.45 Aktuell information från Hjärnkraft samt utvärdering
- Kl. 15.00 Eftermiddagsfika & därefter slut

Kursledare: Kerstin Söderberg 0721–770 888