

INBJUDAN

Hjärnkrafts inspirationshelg

- När:** Lördag 13 april - söndag 14 april 2019
Plats: Ädelfors folkhögskola, Vetlanda
Målgrupp: Anhöriga till personer med förvärvad hjärnskada och deras närstående.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och Hjärnkraft Kalmar i samarbete med Ädelfors folkhögskola anordnar en inspirationshelg för anhöriga i Hjärnkraft, där erfarenhetsutbyte och lärande blandas med fysisk aktivitet, trevlig samvaro, god mat och avkoppling. Inspirationshelgen är öppen för medlemmar i hela landet.

Program för inspirationshelgen hittar du på nästa sida.

Antalet platser är begränsade. Kostnaden för helgen är 500 kronor per person. Resebidrag utgår vid kostnad över 200 kronor (maximalt 810 kr per kalenderår). Enligt bidragsreglerna måste deltagarna vara eller bli medlemmar i Hjärnkraft.

Anmälan senast den 20 mars 2019 direkt till:
Monica Roske, via e-post till anmalan@hjernkraft.se

För mer information kontakta gärna:
Karin Karlsson, ka.e.karlsson@gmail.com, 070-433 82 43
eller
Per-Erik Nilsson, per-erik@hjernkraft.se, 070-441 32 55

Varmt välkommen!

Hjärnkrafts inspirationshelg

för anhöriga på Ädelfors folkhögskola

Syfte: Att ge anhöriga bättre kunskap om sin roll och vilka rättigheter de har. Ge kunskaper och inspiration för att få livssituationen att fungera bättre. Byta erfarenheter med andra i liknande situation samt ge information om studier på folkhögskola.

Program & tider den 13 - 14 april 2019

Lördagen den 13 april

- 11.00 Ankomst/Incheckning
- 12.00 Lunch
- 13.00 Att studera på folkhögskola, Presentation av skolan med ordpromenad för att lära känna skolan och varandra. Genomgång av programmet.
- 14.00 Föreläsning: Ingela Ljunggren Törnblad, hjärnskadekoordinator Skåne.
Parallellt för närstående: Ett gott liv - Rörelse och goda kosttips.
- 15.00 Kaffe
- 15.30 Föreläsning och parallellaktiviteter fortsätter.
- 16.30 Kort paus
- 16.40 NKA – vad kan Nationellt kompetenscentrum för anhöriga göra för mig?
Material från NKA presenteras av Kerstin Söderberg, Hjärnkraft.

Möjlighet till relax och bastu innan middagen.

- 19.00 Må Bra vid ett härligt middagsbord, därefter samkväm med underhållning.

Söndagen den 14 april

- 07.30 Frukost
- 09.00 FRAMSTEG – FRAMTIDSDRÖMMAR – FÖRSTÅELSE – en workshop där vi samtalar kring det viktiga i att kunna vara nöjd och tacksam för framsteg, att våga drömma och att kunna säga ifrån hur just du som anhörig vill bli bemött.
Parallellt pratar närstående om samma saker, ur sitt perspektiv. Kerstin Söderberg, Hjärnkraft.
- 10.30 Kaffe
- 11.00 Må bra av uteaktiviteter
- 12.30 Lunch
- 13.30 Ideologi. Vad står Hjärnkraft för? Hjärnkrafts aktiviteter. Per-Erik Nilsson samt Kerstin Söderberg, Hjärnkraft.
- 15.00 Kaffe - hemfärd

I samverkan mellan Ädelfors folkhögskola och Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

