

Inbjudan till Prova på kurs Valjeviken

NEURO Förbundet Östergötland anordnar en 5 dagars Prova på kurs på Valjeviken för dig som önskar besöka Valjeviken och prova på rehabilitering. På begäran av våra medlemmar.

|  |  |
| --- | --- |
| Datum:   | 29/4 – 3/5 2024 |
| Kursplats:   | NEURO Förbundets Rehabiliteringsanläggning Valjeviken, i Sölvesborg.  |
| Avresa:   | Den 29/4 från Norrköping, Thapperska kl 07.30 och från Linköping, Fontänen ca kl 08.15.  |
| Målgrupp | Medlemmar som önskar besöka Valjeviken och prova på rehabilitering.  |
| Syfte:   |  Att lära sig mer om de möjligheter som finns till ett aktivt liv med neurologisk diagnos.  |
| Kostnad:  | Dubbelrum 2 500 kr/person, enkelrum 2 900 kr/person, mat och logi samt resa till och från Valjeviken ingår.  |
|    | Anmälningsavgiften om 750:- insättes på NEURO Förbundet Östergötlands Bankgiro 865 – 7504, så snart vi återkopplat om Din anmälan. Vid sjukdom med giltigt sjukintyg återfås avgift utom 750 kr. OBS! betala resterande belopp efter besked från oss. |
| Assistenter:  | 5 600 kr/assistent, mat, logi och enkel rum samt resa till och från Valjeviken ingår.  |
|    | Avgiften insättes på NEURO Förbundet Östergötlands Bankgiro 865 – 7504 så snart vi återkopplat. Vid sjukdom; med giltigt sjukintyg återfås avgift utom 750 kr.  |
| Program:   | Bifogar presentation av syftet med kursen och dagarnas innehåll.  |
| Anmälan:  | På bifogad blankett snarast till vårt kansli, senast under vecka 13, överblivna platser kan bokas även senare.  |
|   |   |
|   | NEURO Förbundet Östergötland eller: ostergotland@neuro.se |
|   | Gamla Övägen 23  |
|    | 603 79 Norrköping  |

 Frågor: Till kansliet 011 – 16 99 97 eller: ostergotland@neuro.se

 Besked kommer under vecka 16 – VÄLKOMMEN!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NEURO Förbundet Östergötland  | Telefon  | Org. Nr:  | E-post:  |
| Gamla Övägen 23  | Kansli: 011-16 99 97  | 82 2002 - 0963  | ostergotland@neuro.se  |
| 603 79 NORRKÖPING  | Fax: 011-16 99 97  |  |  |
|   |   | Bankgiro: 865-7504  | Webb:  |
|   |   |   | www.neuro.se/ostergotland  |

En Prova på kurs Valjeviken , våren 2024

I många år har vi åkt i oktober till Valjeviken, nu har många medlemmar efterfrågat att få uppleva Valjeviken på våren, därför erbjuder vi i år även en vår tur.

Anläggningen ligger vid en vik vid havet, för den som önskar går det bra att bada ute. Bokskogen ligger alldeles intill och har promenad stig i sig.

Vid ankomst till Valjeviken måndagen den 29 april lagom till eftermiddags kaffet. Får vi en föreläsning, den kan handla om balans mellan aktivitet och vila och balans i livet,

Efter middagsmålet, ca kl 17.00 är det lagom med en promenad, eller kanske ett besök i simhallen – som gruppen har till sitt förfogande, där finns även en bassäng med 34 gradigt vatten

Följande dagar innehåller möjlighet till olika diskussioner, finns det anhöriga med så vill de gärna ha tillfälle att mötas och ventilera erfarenheter med varandra.

Vi provar yoga, balans träning, sittgympa, vattengympa , prova och cykla och andra träningsredskap för ute vistelse.

Föreläsning och krishantering och sorg.

Vi pratar om kost och hälsa

Vi möter flera olika professioner på Valjeviken, fysioterapeut, arbetsterapeut

kurator mfl

De flesta tycker att tiden inte räcker till för samtalen och diskussionerna med varandra – men vi gör vårt bästa för att tillgodose dessa önskemål

Onsdag gör vi en gemensam utflykt med vår buss.

Detta var ett litet axplock, en del kan vi besluta om tillsammans.

Välkommen !