**Preliminärt program nystartskurs Valjeviken 27-29 november 2022**

**27 november**

10:00-12:00 Kursintroduktion. Presentation och information om Valjevikens verksamheter och om att studera på folkhögskola.

12:00-13:00 Lunch

13:00-14:00 Funktionshinderrörelsens uppbyggnad och funktion /Neuro Östergötland

14:00-15:30 Att leva med neurologisk diagnos /neurolog Valjeviken

16:00-17:00 Att leva med neurologisk diagnos, personliga berättelser. /Neuro Östergötland

17:00 Middag

**28 november**

08:00 Frukost

09:00-09:15 Erfarenhetsutbyte, reflektioner

09:15-10:30 Gruppdiskussioner

10.30-12:00 Om rehabilitering och hjälpmedel /fysioterapeut Valjeviken

12:00-13:00 Lunch

13:00-14:30 Mindfullness ett verktyg /Valjeviken

14:00-15:30 Samhällets stöd och dina rättigheter /Neuro Östergötland

15:30-18:00 Fria aktiviteter, bad, promenad

18:00 Buffé

**29 november**

08:00 Frukost, utcheckning

09:00-11:00 Reaktioner på en förändrad livssituation /psykolog Valjeviken

11:00-12:00 Vikten av fysisk aktivitet – även vid neurologisk diagnos/rehabkoordinator Valjeviken

12:00-13:00 Lunch

13:00-14:00 Reflektioner, frågeställningar, sammanfattning och utvärdering /Neuro Östergötland

14:30-15:00 Kaffe, hemfärd