

Inbjudan till kurs på Valjeviken

Neuro Halland har glädjen att kunna erbjuda två olika kurser till Valjeviken i Sölvesborg.
(NEURO Östergötland har med framgång erbjudit denna typ av kurser i många år)

- Målgrupp:** Alla medlemmar, är välkomna ensamma eller med en anhörig/närstående.
- Kursplats:** Kursen äger rum på Valjeviken i Sölvesborg, gemensam buss är bokad.
(Är det bättre för Dig att åka riksfärdtjänst, meddela oss, förbeställ i god tid.)
- Förutsättningar:** Medlemsavgift i NEURO förbundet ska vara betald för 2023.
(Medlem 360 kr/år, anhörig/närstående medlem 180 kr/år)
- I det kraftigt reducerade priset ingår all mat/dryck, logi (del i dubbelrum), alla aktiviteter, föreläsningar, tillgång till bad/gym och resa med gemensam buss med lift.
Om du eller anhörig/närstående tar tjänstledigt från arbete för att följa med, finns möjlighet att få ersättning för förlorad arbetsinkomst. (Kontakta kansliet)
- Program:** Se respektive preliminär kursplan

5 DAGARS KURS **måndag 27 mars – fredag 31 mars**
Prova på rehabiliteringsinsatser - Inriktning muskler, balans och fatigue

- Kostnad:** **Medlem 900:-/person.** . (Enkelrumtillägg 500 kr)
 Anhörig/närstående 900:-/person i sällskap med medlem
- Assistent:** Assistent 6500:-/person

3 DYGNERS KURS **söndag 23 april – onsdag 26 april**
Nystartskurs – att nydiagnostiserade ska finna redskap för att möta en ny livssituation

- Kostnad:** **Medlem 700:-/person.** (Enkelrumtillägg 400 kr)
 Anhörig/närstående 700:-/person i sällskap med medlem.
- Assistent:** Assistent 5000:-/person

- Anmälan:** På bifogad blankett senast den **17 februari**, insändes till:
 NEURO Halland Eller via mail:
 Gatenhielmsvägen 17 halland@neuro.se
 301 92 HALMSTAD
- Betalning:** Insättes på NEURO Hallands postgiro 140-9424, när antagning meddelats.
 Vid sjukdom med giltigt sjukintyg återfås avgift, utom 500 kr.
- Avbokningsregler:** Vid sen avbokning utan sjukintyg, debiteras ordinarie kurspris 1500 kr/dag
 Avbokning 4 veckor innan kursstart debiterad 25%
 Avbokning 1 vecka innan kursstart debiteras 100%
- Frågor:** Telefon kansliet: tel: 035-10 50 24

5 DAGARS KURS

måndag 27 mars – fredag 31 mars

Prova på rehabiliteringsinsatser - Inriktning muskler, balans och fatigue

Genom föreläsningar och praktiska övningar få kunskap om neurologisk diagnos samt hur rätt rehabiliteringsinsatser kan ge förbättrad livskvalité. Anhöriga deltar i föreläsningar och aktiviteter för att skapa förståelse.

I programmet ingår: frukost, förmiddagsfika, lunch, kaffe, middag kl.17 och kvällsfika

Preliminärt program

Måndag 27 mars

- 08:00 Buss avgår från Kungsbacka. (Varberg, Falkenberg, Halmstad, Mellbystrand, Våxtorp)
- 12:00 Ankomst Valjeviken, Sölvesborg – Lunch, Incheckning
- 13.30 Kursintroduktion, rundvisning. Presentation av Valjeviken och deltagare, Kaffe
- 15:30 – 17 Ballongbadminton, en mjuk träningsform för den med smärta och nedsatt rörlighet.
Prova på fläskboll – bålstyrka/rörlighet/balans (Fritidsledare)
- 18-19:30 Samtal med reflektioner över dagen och individuell handlingsplan
- 19:30 Fria aktiviteter – tillgång till gym, simhall, fritidslokal, Kvällsfika

Tisdag 28 mars

- 09:00 Prova på Mindfulness/ Mediyoga – avslappningsövning för att bli stressfri
- 11:00–12:00 Föreläsning – Balans i livet (Arbetsterapin)
- 13:00–14:30 Föreläsning – Vad händer i hjärnan vid neurologisk diagnos (Läkare/neurolog)
- 15:00-16:00 Balansträning/rörelseträning, anpassade stationer (Fysioterapin)
- 18:00-19:00 Fria aktiviteter gym, promenad m.m.
- 20:00 Candle light swim (Simhallen upplyst med levande ljus)

Onsdag 29 mars

- 9:00–10:00 Sittgympa i idrottshallen (Fysioterapin)
- 11:00–12:00 Föreläsning – Om kris och sorg. Hur hanterar vi förluster av funktioner (Kurator)
- 13:00-14:00 Prova på yoga – stretchning av stela/spasmiska muskler (Yogainstruktör)
- 16:00 Prova på vattengymnastik (Fysioterapin)
- 17:00 Fria aktiviteter
- 18:00 Vickning

Torsdag 30 mars

- 9:00-10:00 Sittgympa i idrottshallen (Fysioterapin)
- 10:00-12:00 Föreläsning – Hjärnan är fantastisk, när det får rätt förutsättningar (Neuro Halland)
- 13:15-14:30 Föreläsning – Vad säger forskningen om vilka tips vi kan ta med oss (Neuro Halland)
- 15:00-16:00 Erfarenhetsutbyte
- 18:00-19:00 Prova på hjälpmedel – Öka aktivitetsförmåga och spara energi för en hållsam vardag

Fredag 31 mars

- 08:00 Frukost, utcheckning
- 09:00-10:30 Föreläsning - Kost och hälsa för ett sunt liv (Pedagog)
- 10:30-12:00 Föreläsning – Hur påverkas relationer av fysiska förluster (Sexolog)
- 13:00 Sammanfattning, utvärdering – hur går vi vidare. Diskussion/reflektion
- 14:30 Kaffe - Hemresa

Preliminärt program 5-dagars kurs – anmälan senast 17/2



3 DYGNNS KURS söndag 23 april – onsdag 26 april

Nystartskurs

– att nydiagnostiserade ska finna redskap för att möta en ny livssituation

Genom föreläsningar, praktiska övningar och utbyte med andra personer i samma situation, få perspektiv på den nya livssituationen och få med sig insikter och verktyg till en hållbar vardag där anhöriga/närstående kan vara ett stöd i processen.

I programmet ingår: frukost, förmiddagsfika, lunch, kaffe, middag kl.17 och kvällsfika

Preliminärt program

Söndag 23 april

- 13:00 Buss avgår från Kungsbacka. (Varberg, Falkenberg, Halmstad, Mellbystrand, Våxtorp)
- 17:00 Ankomst Valjeviken, Sölvesborg – Middag, Incheckning
- 18.30 Introduktion och rundvisning, Tankar inför kursen.
- 19:30 Fria aktiviteter – tillgång till gym, simhall, fritidslokal, Kvällsfika

Måndag 24 april

- 9:00-10:30 Kurs introduktion, presentation av Valjeviken, deltagare
- 10:30 Erfarenhetsutbyte – promenad
- 13:15-14:15 Prova på vattengymnastik (Fysioterapin)
- 15:00-17:00 Föreläsning – Vad händer i hjärnan vid neurologisk diagnos (Läkare/neurolog)
- 18:00-19:00 Samtal med reflektioner över dagen och individuell handlingsplan
- 19:00 Fria aktiviteter – tillgång till gym, simhall, fritidslokal

Tisdag 25 april

- 9:00-10:00 Sittgympa i idrottshallen (Fysioterapin)
- 11:00-12:00 Vikten av fysisk aktivitet. Balans/rörelseträning, anpassade stationer (Fysioterapin)
- 13:00-14:30 Föreläsning – Hur påverkas relationer av fysiska förluster (Sexolog)
- 15:00-16:30 Samhällets stöd. Lagar & rättigheter (Handläggare)
- 16:45-17:45 Prova på hjälpmedel – Öka aktivitetsförmåga och spara energi för en hållsam vardag
- 18:00 Vickning

Onsdag 26 april

- 08:00 Frukost, utcheckning
- 09:00-10:30 Föreläsning – Om motiverande samtal för att uppnå beteendeförändring (Kurator)
- 11:00-12:00 Föreläsning – Om kris och sorg. Hur hanterar vi förluster av funktioner (Kurator)
- 13:00-14:30 Sammanfattning, utvärdering – hur går vi vidare. Diskussion/reflektion
- 14:30 Kaffe - Hemresa

Preliminärt program 3-dygns kurs – Anmälan senast 17/2