

Neuro Halland har glädjen att kunna erbjuda två olika kurser till Valjeviken i Sölvesborg.

- Målgrupp: Alla medlemmar, är välkomna ensamma eller med en anhörig/närstående.
- Kursplats: Kursen äger rum på Valjeviken i Sölvesborg, gemensam buss med lift 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 2025. (Medlem 384 kr/år, stödmedlem 216 kr/år)

**I det reducerade priset för kursen 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

**4 DAGARS KURS                      söndag 23 mars - onsdag 26 mars**  
**Nystartskurs – finna redskap för att möta en ny livssituation**

Kostnad:                      **Medlem 2000:-/person.** . (Enkelrumtillägg 1000 kr)  
   Anhörig/närstående 2000:-/person i sällskap med medlem  
   Assistent 4800:-/person  
   **Anmälan senast: 19/2** (därefter i mån om plats)

**5 DAGARS KURS                      måndag 21 april – fredag 25 april**  
**Fortsättningskurs – att leva med Neurologisk diagnos – fokus rehabiliteringsträning**

Kostnad:                      **Medlem 2500:-/person.** (Enkelrumtillägg 1250 kr)  
   Anhörig/närstående 2500:-/person i sällskap med medlem.  
   Assistent 6400:-/person  
   **Anmälan senast: 19/3** (därefter i mån om plats)

- Anmälan:                      På bifogad blankett insändes till:  
   NEURO Halland  
   Gathenhielmsvägen 17  
   302 91 HALMSTAD  
   Eller via mail:  
   [halland@neuro.se](mailto:halland@neuro.se)
- Betalning:                      Insättes på NEURO Hallands bankgiro 140-9424, när antagning meddelats.  
   Vid sjukdom med giltigt sjukintyg återfås avgift, utom 500 kr.
- Avbokningsregler:              Vid sen avbokning utan sjukintyg, debiteras ordinarie kurspris 1600 kr/dag  
   Avbokning 4 veckor innan kursstart debiterad 25%  
   Avbokning 1 vecka innan kursstart debiteras 100%
- Frågor:                              Telefon kansliet: tel: 035-10 50 24

## Nystartskurs – finna redskap för att möta en ny livssituation

Genom föreläsningar, praktiska övningar och erfarenhetsutbyte 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.

Samtidigt ges ett stöd av behandlingspersonal och övrig profession kring hur man skall träna och aktivera sig för att bibehålla och om möjligt utveckla sina funktioner. Varje del av kursen syftar till att motivera och visa vägar att gå vidare.

I programmet ingår det:	kl. 8 -8:45	frukost förmiddagsfika
	kl. 12	lunch eftermiddagskaffe
	kl. 17	middag kvällsfika

### Preliminärt program

#### Söndag 23 mars

- 07:00 Buss avgår från Kungsbacka och hämtar upp vid samlingsplatser
- 12:00 Ankomst Valjeviken, Sölvesborg – Lunch, Incheckning
  - Introduktion och rundvisning, Tankar inför kursen.
  - Prova på stavgång, rullepromenad med tipspromenad
  - Prova på Ballongbadminton och fläskboll för att stärka din bålstabilitet, balans, styrka
  - Fria aktiviteter – tillgång till simhall, gym, fritidslokal, Kvällsfika

#### Måndag 24 mars

- Kurs introduktion, presentation av Valjeviken, deltagare, erfarenhetsutbyte
- Sinnespromenad i omgivningarna – minskar stress och tränar medveten närvaro
- Workshop Kris, sorg/förlust av att få en diagnos, försämrade funktioner (Kurator)
- Sittgympa, träna bålstabilitet, styrka koordination och balans
- Vattenaktiviteter i simhallen, tillgång till gym
- Medelhavsbuffé

#### Tisdag 25 mars

- Grupparbeten om relationer med anhöriga, nätverk/diagnostiserade
- Vattengympa, varmvattenbad för neurologiska muskler
- Föreläsning/seminarium: Hur påverkas relationer av fysiska förluster? (Sexolog)
- Föreläsning: Hjärnan är fantastisk när den får rätt förutsättningar
- Prova på yoga, avslappningsövningar för att bli stressfri

#### Onsdag 26 mars

- Frukost – utcheckning
  - Vikten av arbetsterapi i den neurologiska rehabiliteringsprocessen (Arbetsterapeut)
  - Erfarenhetsutbyte. Kan rätt hjälpmedel öka min aktivitetsförmåga och spara energi?
  - Uteaktiviteter
  - Samtal, gruppdiskussion. Hur går vi vidare med nyvunna kunskaper
- 15:30 Hemfärd

### Preliminärt program 4-dagars kurs – Anmälan senast 19 feb

## **5 DAGARS KURS    måndag 21 april – fredag 25 april**

### **Fortsättningskurs – Att leva med Neurologisk diagnos, fokus rehabilitering**

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

Samtidigt ges ett stöd av behandlingspersonal och övrig profession kring hur man skall träna och aktivera sig för att bibehålla och om möjligt utveckla sina funktioner. Varje del av kursen syftar till att motivera och visa vägar att gå vidare.

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

#### **Preliminärt program**

##### **Måndag 21 april**

- 07:00 Buss avgår från Kungsbacka och hämtar upp vid samlingsplatser
- 12:00 Ankomst Valjeviken, Sölvesborg – Lunch
  - Deltagarpresentation, programgenomgång, incheckning
  - Prova på stavgång, rullepromenad med tipspromenad
  - Prova på ballongbadminton och fläskboll
  - Vattenaktiviteter i simhallen, tillgång till gym

##### **Tisdag 22 april**

- Sittgympa
- Vattengympa, varmvattenbad för neurologiska muskler
- Hur får du ut mest av din träning teori & praktik (Fysioterapeut)
- Erfarenhetsutbyte utifrån diagnoser, anhörigutbyte, tips och ideér
- Exotisk planka

##### **Onsdagen 23 april**

- Sittgympa, Prova på: träna på ditt rehabiliteringsprogram på gymmet
- Grupparbeten om relationer med anhöriga, nätverk/diagnostiserade
- Stationer med provapå utomhusaktiviteter
- Fika utomhus
- Erfarenhetsutbyte gruppdiskussioner
- Vattenaktiviteter, gym

##### **Torsdag 24 april**

- Att klara en halvdag utomhus, matlagning, lägerplats etc. Tränar på koordination och finmotorik
- Erfarenhetsutbyte utifrån diagnoser, anhörigutbyte, tips och ideér
- Prova på ballongbadminton & fläskboll. Stationer av balansövningar
- Vattenaktiviteter, gym

##### **Fredag 25 april**

- Frukost utcheckning
- Vikten av arbetsterapi i den neurologiska rehabiliteringsprocessen (Arbetsterapi)
- Erfarenhetsutbyte. Kan rätt hjälpmedel öka min aktivitetsförmåga och spara energi?
- Samtal, gruppdiskussioner
- 15:30 Hemfärd

**Preliminärt program 5-dagars kurs – Anmälan senast 19 mars** (därefter i mån av plats)