

Inbjudan till kurs på Valjeviken

Neuro Halland har glädjen att kunna erbjuda 5 dagars kurs 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 2026
(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)

5 DAGARS KURS **måndag 5 okt – fredag 9 okt**

"Att leva med neurologisk diagnos, fokus på rehabiliteringsträning"
är för såväl de som har en diagnos som för deras anhöriga

Kostnad: Medlem 2 500 kr/person (Enkelrumstillägg 1 000 kr)
Anhörig/närstående 2500 kr/person i sällskap med medlem
Assistent 6000 kr/person

Anmälan senast 7/9 (därefter i mån av plats. De som ej varit med tidigare har förtur)

Anmälan via formuläret

- QR koden
- eller
neuro.se/halland

Anmälan deltagare - 5 dagars kurs
på Valjeviken 5-9/10 2026



**eller via den bifogade
blanketten** som skickas via
mail till:
halland@neuro.se

Eller via brev:
Neuro Halland
Gathenhielmsvägen 17
302 91 HALMSTAD

Betalning: När antagning meddelats, skickas det ut en faktura från Neuro Halland.
Vid sjukdom med giltigt sjukintyg återfås avgift, utom 500 kr.

Avbokningsregler: Vid sen avbokning utan sjukintyg, debiteras ord. 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

Se preliminärt program på nästa sida -->

Att leva med neurologisk diagnos - fokus på rehabiliteringsträning

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.

Var och en deltar utifrån sina förutsättningar och det finns möjlighet att gå i från för att vila.

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

PROGRAM (preliminärt)

Måndag 5 oktober

kl. 7 Buss avgår från Kungsbacka och hämtar upp vid samlingsplatser

kl. 12 Ankomst Valjeviken, Sölvesborg – Lunch, Incheckning

- Introduktion, presentation och rundvisning, Tankar inför kursen.
- Prova på stavgång, rullepromenad med tipspromenad
- Prova på Ballongbadminton och fläskboll - stärker bålstabilitet, balans, styrka
- Fria aktiviteter – tillgång till simhall, gym, fritidslokal, kvällsfika

Tisdag 6 oktober

- Morgonträning för de som önskar (simhall, gym)
- Sittgympa, träna bålstabilitet, styrka koordination och balans
- Erfarenhetsutbyte
- Kostens betydelse för hjärnhälsan
- Meditation - minska stress och ångest, förbättra koncentration, sömn och välbefinnandet.
- Medelhavsbuffé

Onsdag 7 oktober

- Sittgympa, träna bålstabilitet, styrka koordination och balans
- Hur får du ut mest ut av din träning (Fysioterapeut)
- Vattengympa alternativt varmvattenbad för neurologiska muskler
- Grupparbeten om relationer med anhöriga, nätverk/diagnostiserade
- Medelhavsbuffé

Torsdag 8 oktober

- Utomhusaktiviteter – matlagning, inspiration till träning på hemmaplan
- Grupsamarbete – erfarenheter, tips och idéer
- Föreläsning, Du är inte dina tankar utan den som styr dem.

Fredag 9 oktober

- Morgonträning för de som önskar (simhall, gym)
- Vikten av arbetsterapi i den neurologiska rehabiliteringsprocessen.
- Prova på yoga - öka flexibilitet, styrka och balans
- Erfarenhetsutbyte -gruppdiskussion. Hur går vi vidare med nyvunna kunskaper

15:00 Hemfärd

Preliminärt program 5-dagars kurs – Anmälan senast 7 september