



Program för

Neuro Kronoberg

på Valjevikens, Sölvesborg

Kursdatum:

Start

250924

Slut:

250926

Kursnamn: Att leva med Neurologisk
Diagnos

Kursansvarig:
Eric Sandström

Kursledare:
Sandra

Programkoordinator:
Sanna Dusak

Önskas övrig förtäring / vickning
Bokas det separat.

<https://valjevikens.se/matsedel/>

*smörgåsvagn finns att hämta i
matsalen ca 19,00.

Syfte:

**Att genom föreläsningar och praktiska övningar få mer insikt och lära sig
mer om att hantera sina funktionsnedsättningar**

Till SPSM:

Denna kurs riktar sig till personer med neurologisk funktionsnedsättningar. Det innebär att erfarenhetsutbytet mellan deltagarna blir ett mycket värdefullt inslag. 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 på vägar att gå vidare.

Anhöriga deltar på samtliga aktiviteter/ föreläsningar för att få ökad förståelse.

Efter kursen ska

- deltagarna ha fått utökade kunskaper för jobba med sin rehabträning hemma och därigenom få ork och kraft att delta i samhällsliv och arbetsliv/fritid.
- deltagarna ha fått utökade kunskaper om hur diagnosen påverkar vardagslivet samt om kompensatoriska verktyg för ett så självständigt liv som möjligt
- anhöriga ska ha fått kunskap om hur man kan stötta den med neurologisk diagnos i träning samt hur man kan vara ett minnesstöd i det vardagliga livet.
- anhöriga ska ha fått kunskap om hur man använder kompensatoriska verktyg för att stötta diagnostiserad i vardagslivet för största möjliga delaktighet.

	Onsdag 250924		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare

Med reservation för förändringar.

Dokumentnamn:

QBFsk 7.5.3 Program för samverkanskursFastställd/godkänd av: Daniel Unnerbäck Framtaget av: Erik Sandström

Utgåva: 8

Datum: 211011

Sidan: 1 av 5



Neuro Kronoberg

på Valjeviken, Sölvesborg

Start

Slut:

Program för

Kursdatum:

250924

250926

11.30-12.30	Presentation och information om kursen / Valjeviken /		Valjeviken:
12:30-13:15	Lunch		
13:15-14:00	Praktisk information och rundvandring		Valjeviken:
14,15-16,00	Workshop hur hanterar man att man fått en diagnos, även anhöriga Inkl. fikavagn.	Eken	Valjeviken: Kurator
	Incheckning		
16,00-17,00	Sittgympa, lättillgängligt för hemmabruk. Träna bålstabilitet, styrka ,koordination och balans. Utan kostnad finns också en instruktionsfilm på Valjevikens Youtubesida att använda sig av vid framtida övningar i hemmet.	Eken	Valjeviken Instruktör:
17:00	Middag		
18:00-19:30	Samtalskväll om anhörigas betydelse i vardagen. Diagnos & erfarenhetsbyte.		Neuro Förbundet
	Vattenaktiviteter, simhallen öppen samt tillträde till gym. Träna på din bålstabilitet, balans, styrka, koordination.		
	Smörgåsvagn		

Datum	Torsdag 250925
-------	---------------------------

Med reservation för förändringar.

Dokumentnamn:

QBFsk 7.5.3 Program för samverkanskursFastställd/godkänd av: Daniel Unnerbäck Framtaget av: Erik Sandström

Utgåva: 8

Datum: 211011

Sidan: 2 av 5



Program för

Neuro Kronoberg

på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start

250924

Slut:

250926

Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08:00-09:00	Frukost		
09,00-10,30 Alternativ egen föreläsare	Grupparbeten om relationer med anhöriga, övrigt nätverk/diagnostiserade. En viktig bit att anhöriga får dela med sig av erfarenheter till varandra att få tips och idéer och lösningar på olika hinder som dyker up i vardagen.		Neuro Förening
11,00-12,00	Vattengympa alternativt varmvattenbad, Vattengympa är i stora bassängen.		Valjeviken, instruktör
12,30-13,30	Lunch		
13,45-14,45	Prova på Yoga avslappningsövning för att bli stressfri ,finna inre ro och skapa ett lugn		Valjeviken Instruktör
14,45-15,15	Fika		
15,15-16,30	Föreläsning och seminarium: Hur påverkas relationer av fysiska förluster? Går det att kompensera – hitta vägar? Inkl fikavagn	Kurslokal Eken	Valjeviken: Sexolog
17:00	Middag		
18,00	Prova på fläskboll Träna på din bålstabilitet, balans, styrka, koordination.		Valjeviken: Fritidsledare
19,30	vickning		

Med reservation för förändringar.

Dokumentnamn:

QBFsk 7.5.3 Program för samverkanskursFastställd/godkänd av: Daniel Unnerbäck Framtaget av: Erik Sandström

Utgåva: 8

Datum: 211011

Sidan: 3 av 5



Neuro Kronoberg

på Valjeviken, Sölvesborg

Start

Slut:

Program för

Kursdatum:

250924

250926

Datum	Fredag 250926		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08:00-09:00	Frukost-utcheckning 09,00		
09,00-10,00	Vikten av arbetsterapi i den neurologiska rehabiliteringsprocessen, praktisk och teoretisk.	Eken	Valjeviken: Arbetsterapeut.
10,00-10,30	Fikavagn		
10,30-11,30	Tillbakablick på gårdagen öppen diskussion erfarenhetsbyte,reflektion	Eken	Neuro Förening
12:15-13:15	Lunch		
13,15-14,15	Stavgång för bättre hållning och kondition. Inspiration till träning på hemmaplan.	Utomhus	Valjeviken: Instruktor
14,30-15,30	Samtal, gruppdiskussioner kring föreläsning. Hur går jag vidare med mina nyvunna kunskaper? Hur kan min anhörige och jag tillsammans arbeta på min rehabilitering? Reflektioner, Sammanfattning utvärdering. Inkl fikavagn		Neuro Förening
	Hemfärd		

240917sd

Med reservation för förändringar.

Dokumentnamn:

QBFsk 7.5.3 Program för samverkanskursFastställd/godkänd av: Daniel Unnerbäck Framtaget av: Erik Sandström

Utgåva: 8

Datum: 211011

Sidan: 4 av 5



Neuro Kronoberg

på Valjeviken, Sölvesborg

Start

Slut:

Program för

Kursdatum:

250924

250926

Med reservation för förändringar.

Dokumentnamn:

QBFsk 7.5.3 Program för samverkanskursFastställd/godkänd av: Daniel Unnerbäck Framtaget av: Erik Sandström

Utgåva: 8

Datum: 211011

Sidan: 5 av 5