

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 2024. (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 7 april – onsdag 10 april
Nystartskurs – finna redskap för att möta en ny livssituation

- Kostnad: **Medlem 1600:-/person.** . (Enkelrumtillägg 400 kr)
 Anhörig/närstående 1600:-/person i sällskap med medlem
- Assistenter: Assistent 3600:-/person

5 DAGARS KURS måndag 13 maj – fredag 17 maj
Fortsättningskurs – att leva med Neurologisk diagnos

- Kostnad: **Medlem 2000:-/person.** (Enkelrumtillägg 500 kr)
 Anhörig/närstående 2000:-/person i sällskap med medlem.
- Assistenter: Assistent 4800:-/person

Anmälan: På bifogad blankett senast den **4 mars**, (därefter i mån av plats) insändes till:
 NEURO Halland Eller via mail:
 Gathenhielmsvägen 17 halland@neuro.se
 302 91 HALMSTAD

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 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

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 7 april**

- 07:00 Buss avgår från Kungsbacka och hämtar upp vid samlingsplatser
- 11:30 Ankomst Valjeviken, Sölvesborg – Lunch, Incheckning
 - Introduktion och rundvisning, Tankar inför kursen.
 - Prova på anpassade cyklar, allt från trehjulingar till tandemcyklar (utomhus)
 - Prova på Ballongbadminton och fläskboll för att stärka din bålstabilitet, balans, styrka
 - Fria aktiviteter – tillgång till simhall, gym, fritidslokal, Kvällsfika

Måndag 8 april

- 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 9 april

- 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
- Erfarenhetsutbyte. Kan rätt hjälpmedel öka min aktivitetsförmåga och spara energi?

Onsdag 10 april

- Frukost – utcheckning
 - Vikten av arbetsterapi i den neurologiska rehabiliteringsprocessen (Arbetsterapeut)
 - Prova på yoga, avslappningsövningar
 - Stavgång/promenad för bättre hållning och kondition
 - Samtal, gruppdiskussion. Hur går vi vidare med nyvunna kunskaper
- 15:30 Hemfärd

Preliminärt program 4-dagars kurs – Anmälan senast 4 mars

5 DAGARS KURS måndag 13 maj – fredag 17 maj

Fortsättningskurs – Att leva med Neurologisk diagnos

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 13 maj

07:00 Buss avgår från Kungsbacka och hämtar upp vid samlingsplatser

11:30 Ankomst Valjeviken, Sölvesborg – Presentation och information om kursen

- Lunch, Incheckning
- Rundvandring
- Workshop Hur hanterar man försämrade funktioner. Anhörigas roll (Kurator)
- Sittgympa, träna bålstabilitet, styrka koordination och balans
- Vattenaktiviteter i simhallen, tillgång till gym

Tisdag 14 maj

- Grupparbeten om relationer med anhöriga, övrigt nätverkande
- Vattengympa, varmvattenbad för neurologiska muskler
- Hur får du ut mest av din träning teori & praktik (Fysioterapeut)
- Prova på Yoga och avslappning
- Medelhavsbuffé

Onsdagen 15 maj

- Vikten av arbetsterapi i den neurologiska rehabiliteringsprocessen (Arbetsterapeut)
- Föreläsning: Kost och hälsa
- Stavgång för bättre hållning och kondition
- Fika utomhus
- Ballongbadminton och fläskboll
- Vattenaktiviteter, gym

Torsdag 16 maj

- Uppföljning/föreläsning och seminarium – Hur påverkas relationer (Sexolog)
- Tillbakablick på gårdagen erfarenhetsutbyte, reflektion
- Naturterapi: Återhämtningsform med positiv effekt
- Vattenaktiviteter, gym

Fredag 17 maj

- Frukost utcheckning
- Prova på anpassade cyklar
- Vad finns för möjligheter med hjälpmedel
- Lagar och rätt
- Samtal, gruppdiskussioner

15:30 Hemfärd

Preliminärt program 5-dagars kurs – Anmälan senast 11 april

