



# Hjärnkrafts inspirationshelg

*för anhöriga på Ädelfors folkhögskola*

Syfte: Att ge anhöriga bättre kunskap om sin roll och vilka rättigheter de har. Ge kunskaper och inspiration för att få livssituationen att fungera bättre. Byta erfarenheter med andra i liknande situation samt ge information om studier på folkhögskola.

## Program & tider den 20 – 21 oktober 2018

### Lördagen den 20 oktober

- 11.00 Ankomst/Incheckning
- 12.00 Lunch
- 13.00 Att studera på folkhögskola, Presentation av skolan med ordpromenad för att lära känna skolan och varandra. Genomgång av programmet.
- 14.00 Föreläsning: Ingela Ljunggren Törnblad, hjärnskadekoordinator Skåne.  
*Parallellt för närstående: Ett gott liv - Rörelse och goda kosttips.*
- 15.00 Kaffe
- 15.30 Föreläsning och parallellaktiviteter fortsätter.
- 16.30 Kort paus
- 16.40 NKA – vad kan Nationellt kompetenscentrum för anhöriga göra för mig?  
Material från NKA presenteras av Kerstin Söderberg, Hjärnkraft.

*Möjlighet till relax och bastu innan middagen.*

- 19.00 Må Bra vid ett härligt middagsbord, därefter samkväm med underhållning.

### Söndagen den 21 oktober

- 07.30 Frukost
- 09.00 FRAMSTEG – FRAMTIDSDRÖMMAR – FÖRSTÅELSE – en workshop där vi samtalar kring det viktiga i att kunna vara nöjd och tacksam för framsteg, att våga drömma och att kunna säga ifrån hur just du som anhörig vill bli bemött.  
*Parallellt pratar närstående om samma saker, ur sitt perspektiv. Kerstin Söderberg, Hjärnkraft.*
- 10.30 Kaffe
- 11.00 Må bra av uteaktiviteter
- 12.30 Lunch
- 13.30 Ideologi. Vad står Hjärnkraft för? Hjärnkrafts aktiviteter. Per-Erik Nilsson samt Kerstin Söderberg, Hjärnkraft.
- 15.00 Kaffe - hemfärd

*I samverkan mellan Ädelfors folkhögskola och Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.*



Inbjudan  
& program



Hjärnskadeförbundet  
**HJÄRNKRAFT**



Hjärnskadeförbundet  
**HJÄRNKRAFT**  
Kalmar län

**INBJUDAN**

# Hjärnkrafts inspirationshelg

**När:** Lördag 20 oktober - söndag 21 oktober  
**Plats:** Ädelfors folkhögskola, Vetlanda  
**Målgrupp:** Anhöriga till personer med förvärvad hjärnskada och deras närstående.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och Hjärnkraft Kalmar i samarbete med Ädelfors folkhögskola anordnar en inspirationshelg för anhöriga i Hjärnkraft, där erfarenhetsutbyte och lärande blandas med fysisk aktivitet, trevlig samvaro, god mat och avkoppling. Inspirationshelgen är öppen för medlemmar i hela landet.

**Program** för inspirationshelgen hittar du på nästa sida.

**Antalet platser** är begränsade. Kostnaden för helgen är 500 kronor per person. Resebidrag utgår vid kostnad över 200 kronor (maximalt 810 kr per kalenderår). Enligt bidragsreglerna måste deltagarna vara eller bli medlemmar i Hjärnkraft.

**Anmälan sker direkt till:**

Monica Roske, via e-post till [anmalan@hjernkraft.se](mailto:anmalan@hjernkraft.se)

*För mer information kontakta gärna:*

Karin Karlsson, [ka.e.karlsson@gmail.com](mailto:ka.e.karlsson@gmail.com), 070-433 82 43  
eller

Per-Erik Nilsson, [per-erik@hjernkraft.se](mailto:per-erik@hjernkraft.se), 070-441 32 55

*Varmt välkommen!*

