



2023-08- 22

Inbjudan till utbildning

KURS FÖR UNGA VUXNA MITT I LIVET

- fokus eget liv och egen hälsa, utifrån egna förutsättningar**
- för Dig med egen skada/ sjukdom/ symptom**

Hjärnkraft Västerbotten, AFASI Västerbotten och NEURO Västerbotten samarbetar med **Funktionsrätt Västerbottens NÄTVERK UNGA VUXNA**, Medlefors folkhögskola och ABF Västerbotten. Vi genomför en kurshelg för i första hand medlemmar. Kurshelgen ska syfta till att inspirera och stärka deltagarna i livet både med kunskap, andras erfarenheter, nätverksbygge och samtidigt få delta i hälsoaktiviteter.

Tid Lördag 23 september och söndag 24 september 2023.
Vi startar på lördag kl 09.30 med incheckning och fika och avslutar på söndag ca 15.30 med fika.

Plats Medlefors folkhögskola, Skellefteå
www.medlefors.se

Innehåll Se bifogat program nedan.

Ekonomi Kostnad per person 500 kronor (ingår natten 23-24 september i dubbelrum), Priset är starkt subventionerat.
Om du vill bo i enkelrum ange det i anmälan. Då tillkommer 500 kr i tillägg.
Assistenter/ medföljare betalar ordinarie priser.

ABF Västerbottens kommer att fakturera deltagarna för kostnaderna efter kursen.

Resor

Ansökan om reseersättning görs till SPSM (Specialpedagogiska skolmyndigheten) via folkhögskolan. Utgår från gällande statliga normer vilket innebär 25 kr/mil eller ersättning för bussbiljetten.

OBS! Kostnader under 262 kr ersätts ej.

Anpassning

Meddela vid anmälan om du behöver specialkost, någon form av anpassning och annat som kan vara värdefullt för oss att ha kännedom om för en bra planering.

Anmälan

Anmälan med personuppgifter och ev anpassning **görs via mejl, senast 8 september,** till Katharina Eriksson, ABF Västerbotten via e-post katharina.eriksson@abf.se

Hjärnkraft Västerbotten har fått statliga bidrag från SPSM/ Specialpedagogiska skolmyndigheten till kursen och behöver därför redovisa deltagarnas namn och personuppgifter.

Ange detta i anmälan samt adress, telefonnummer samt gärna e-postadress.

Bekräftelsen skickas ut via e-post om du meddelat den. Övriga delges per post.

Anmälan per telefon, ring Katharina Eriksson, 090-71 16 18 eller 070-269 90 45

Vid frågor

Kontakta gärna Gun Ingvarsson, 070-570 86 06
gunelisabeth48@gmail.com

Varmt välkommen med din anmälan!

**Camilla Björnehall och Frida Gustafsson, Nätverk Unga vuxna
Funktionsrätt Västerbotten/ kursansvariga.**



Hälsningar från samordnare och administratörer för kursen

HJÄRNKRAFT VÄSTERBOTTEN

Gun Ingvarsson

ABF VÄSTERBOTTEN

Katharina Eriksson

RAMPROGRAM – UNGA VUXNA MITT I LIVET 23-24 september 2023

Samverkanskurs Hjärnkraft Västerbotten och Medlefors folkhögskola.

Lördag

- 10.00-12.00 Välkommen/ registrering och presentation samt kursens innehåll och syfte.

Camilla Björnehall och Frida Gustafsson, Nätverk Unga Vuxna Funktionsrätt Västerbotten/ kursvärdar.

Allas lika värde och rätt till eget liv. Kort föreläsning om egenupplevd hälsa, egen design i livet för god jämlik hälsa. Erfarenhetsutbyte i mindre grupper.

Livet med egen skada, William Eriksson och att vara anhörig, Linda De Wall.
- 12.00-14.00 Lunchuppehåll och återhämtning.
- 14.00–16.00 Nära vård och hälsa -
Individ före organisation, hälsa och prevention.
Medverkan (Sofie Tängman) verksamhetsutvecklare Region Västerbotten.

Erfarenhetsutbyte, två och två alternativ i mindre grupp, skadade och anhöriga för sig.
- 18.00-20.00 Tvårättersmiddag och tillsammansarbete som berikar.

Söndag

- 09.00-09.45. Egenupplevd hälsa, eget liv, reflektion och erfarenhetsutbyte utifrån gårdagen.
Funktionsrätt Västerbottens NÄTVERK UNGA VUXNA
- 10.00-11.30 Träningens och återhämtningens betydelse för kroppen. Medverkande: pedagog Medlefors folkhögskola.

11.30-13.00	Lunchuppehåll med återhämtning.
13.00 -14.00	Yoga. Medverkan pedagog Medlefors folkhögskola
14.15 – 15.00	Folkhögskolans möjligheter och fortsatt samarbete. Medverkan: kortkurssamordnare, Medlefors folkhögskola.
15. 00-15.30	Summering med NÄTVERK UNGA VUXNA och fika. Camilla Björnehall och Frida Gustafsson.



medlefors

Funktionsrätt
Västerbotten

