

Måbra-dagar 2023

Äntligen är det dags igen!

Måbra-dagar i underbara **Valjeviken utanför Sölvesborg. I år blir det den 12 – 14 september.**

Kom med oss och njut av den underbara miljön där vi får oss till livs nyttig kunskap, träningsmöjligheter och härlig samvaro. Denna gång är fokus mycket på utomhusaktiviteter, det erbjuds t.o.m. segling för den som vill!

Priser för dessa dagar är **2 500 kronor för plats i dubbelrum, 3 500 kronor för enkelrum.** Om du inte har någon kompis att dela rum med försöker vi para ihop dig med någon, om du inte absolut inte vill dela rum. Vi vill gärna få med så många som möjligt på denna resa som brukar vara väldigt populär och vi har bara 20 rum.

I priset ingår all mat, kurser och aktiviteter. På kvällarna serveras det någon spännande vickning och till den säljs öl/vin. Sådan dryck betalar ni med kort (ingen annan betalning fungerar) direkt på plats.

Anmäl från och med den 12 juli klockan 10.00
Anmäl helst på mejl till: strokeskane@gmail.com
Eller på telefon **0739-430639**

Inga anmälningar som kommer in i förväg räknas. Man kan heller ej anmäla sig via telefonsvararen. Ring igen om du inte kommer fram. Detta för att alla ska få samma chans att anmäla sig. **Först till kvarn gäller.->**

Uppge ditt personnummer när du anmäler dig. Detta är en förutsättning för att vi ska få bidrag.

Så snart du fått svar att du fått plats ska du betala hela avgiften till:
Strokeföreningen Skåne på PG 851874-8

Adressen är: Herrgårdsvägen 97, 294 37 Sölvesborg

Kör E22 via Kristianstad, Bromölla, Sölvesborg. För detaljer se:
<https://valjeviken.se/om-valjeviken/vagbeskrivning-karta/>

Ta tåg (ex. Pågatåg eller Öresundståg) mot Karlskrona och hoppa av på Sölvesborg resecenter. Därifrån går stadsbuss 1 och du ska av på hållplatsen Valjeviken.

Mycket varmt välkommen!





Ramprogram för

Strokeföreningen Skåne
Aktiv rehabilitering utomhus.

på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **230912**

Slut: **230914**

Kursnamn:

Veckokurs: Lär dig mer om aktiv rehabilitering i utomhusmiljö. För dig med neurologiska diagnoser.

Kursansvarig: **Eric Sandström**

Kursledare: Allan Hedlund

Programkoordinator: **Sanna Dusak**

Kursen vänder sig till personer med neurologiska diagnoser. Trots utveckling av verksamma mediciner så är en av de viktigaste metoderna (i flertalet av dessa diagnoser), för att motverka en förlust av olika fysiska och kognitiva funktioner, regelbunden träning.

Kursen syftar till att använda naturens verktyg, som de flesta har tillgång till även i sin hemmiljö, för att visa på rehabiliteringsmöjligheter i natur och yttre miljö och där fysisk och inre balans får samverka till ett mer hälsosamt liv. Kursen vill också visa på hur friluftsliv och träning kan samverka och inspirera till ett delaktigt liv.

Kursen ska ge kunskap om:

- hur man håller fysiska och kognitiva funktioner igång med rehabiliteringsövningar
- hur man hanterar struktur i vardagen vid kognitiva nedsättningar och hjärntrötthet
- vilka verktyg/anpassningar som finns tillgängliga för ett aktivt liv i naturlig miljö
- hur man uppnår balans och skapar lugn i livet när man inte orkar så mycket som man vill samt hur man bearbetar/kompenserar kroppsliga och mentala förluster.
- 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 på hemmaplan.

Anhöriga deltar i alla punkter nedan men stor vikt läggs på föreläsningar som ökar förståelse och kunskap om sina anhörigas diagnos. Anhöriga deltar i samtliga pass.

Den långsiktiga nyttan är att inspirera till regelbunden träning och medvetna rehabinsatser för att hålla fysiska och kognitiva funktioner igång och därmed underlätta delaktighet i samhällsliv och arbetsliv.

Som en del i kursen ingår att löpande jobba med en handlingsplan för hur man som individ använder kunskaperna på hemmaplan och långsiktigt jobbar för ett delaktigt liv.



Ramprogram för

Strokeföreningen Skåne
Aktiv rehabilitering utomhus.

på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **230912**

Slut: **230914**

Datum	Tisdag 230912		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
12:00-13:30	Ankomst till Valjeviken, lunch		Valjeviken
13:30-14:30	Kursintroduktion. Presentation av Valjeviken, deltagare, livsberättelser om att leva med diagnos.	Kurslokal	Valjeviken + förening
14:30-15:00	Kaffe i matsalen 15,00 incheckning.		
15:00-17:00	Föreläsning och prova på. I ur och skur. Träningsformer utomhus för dig med neurologisk funktionsnedsättning	Utomhus	Valjeviken: Fritidsledare
17:00	Middag		
18:00-19:00	Samtal med reflektioner över dagen och skriv en handlingsplan / anteckningar / minnesanteckning för framtiden.	Kurslokal	Föreningen
19:00	Vickning – Exotisk bricka		
19:00-21:00	Fria aktiviteter och tillgång till bad, gym Musikunderhållning		Valjeviken öppnar simhallen

Datum	Onsdag 230913		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08:00-08:45	Frukost		
09:00-10:00	Föreläsning: Balans mellan aktivitet och vila och balans i livet. Om vikten av aktivitetsanalys och aktivitetskalender.	Kurslokal Eken	Valjeviken: Arbets- terapeut
10:00	Paus/vila inkl. fika		
10:30-11:30	Prova på yoga i naturen (eller alternativa avslappningsövningar/ meditation för den som inte vill vara med på yoga) i avsikt att finna inre ro och skapa lugn.	Utomhus	Valjeviken: Instruktör Sara G
12:15	Lunch		
13:00-14:30	Naturterapi-Skogsbad Återhämningsform i naturen där man tränar på att vara medvetet närvarande i stunden. Naturkontakten hjälper oss att öppna våra sinnen och stärker vår	Utomhus	Valjeviken: Fritidsledare

Med reservation för förändringar

Sidan: 3 av 4



Ramprogram för

Strokeföreningen Skåne
Aktiv rehabilitering utomhus.

på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **230912**

Slut: **230914**

	förmåga till återhämtning och välmående. Skogsbad har bevisad positiv effekt på bl a stressreducering, minskad hjärntrötthet, sänkt blodtryck, bättre sömn samt ökad förmåga till inläring.		
14:30-15:00	Drop out fika vid glashuset		
15:15-16:15	Prova på vattengymnastik, mjuk träning anpassad för dig med neurologisk funktionsnedsättning.	simhall	Valjeviken: Vattengympa- instruktör
17:00	Middag		
19:00-21:00	Musikunderhållning Vickning - Ostbricka		

Datum	Torsdag 230914		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08:00	Frukost		
09:00-12:00	Träna din bålstabilitet, balans och styrka genom aktiviteter på och vid havet. Är det möjligt att ta sig ut i skärgården trots rullstol, Valjeviken visar vägen och hur du kan göra hemma. Prova på segling , motorbåt, kajak inkl. fika	Utomhus	Valjeviken: Fritidsledare
12:15	Lunch		
13:00-14:30	Taktil massage. Föreläsning och prova på, vi övar tillsammans, en lugn och omsorgsfull beröring. Att vara närvarande och lyhörd med reflektion, ger bekräftelse. En behaglig massage som inte gör ont, ger positiva effekter som bland annat bättre sömn, mindre stress och höjer smärtröskeln.	Ute	Valjeviken: Fritidsledare
14:30-15:00	Sammanfattning, utvärdering samt avslutning. Reflektera över och komplettera din handlingsplan. Hur går vi vidare? Vad sker på hemmaplan? Vilken nytta har jag av kursen i framtiden?	Kurslokal Eken	
15:00	Fika i matsalen, hemfärd		