

VUXENLÄGER

18–20 SEPTEMBER

Svenska Epilepsiförbundet, i samarbete med Valjevicens Folkhögskola i Sölvesborg, bjuder in förbundets medlemmar till ett rekreativsläger den 18–20 september 2020. Läggret är för vuxna med en epilepsidiagnos och anhöriga.

Helgens tema

Temat för helgen - *att leva med epilepsidiagnos i familjen* – kommer att belysas i teoretiska och praktiska övningar. Övningarna syftar till att visa på hur man kan hantera vardagen på ett bra sätt och skapa bra livskvalitet inte bara för den med diagnos utan även för den som är anhörig.

Anmälan och frågor

Anmälan sker till förbundskansliet på info@epilepsi.se eller till telefon 08-669 41 06 senast den 31 augusti. Har du frågor går det bra att använda samma kontaktuppgifter.

Adress och telefonnr

Adressen till Valjeviken är Herrgårdsvägen 97, Sölvesborg och telefonnr 0456-15115.

Kostnad och inbetalning

Läggret kostar 800 kr per person. I priset ingår övernattnig, helpension samt alla aktiviteter och föreläsningar. Avgiften betalas senast den 31 augusti till förbundets bankgironr 181-5554. Kom ihåg att märka inbetalningen med ditt namn!

Varmt välkommen med din anmälan!

/Svenska Epilepsiförbundets studieutskott



VUXENLÄGER

18–20 SEPTEMBER

PROGRAM

FREDAG 18 SEPTEMBER

- 14.00 - 15.00 Registrering och inkvartering i tilldelade rum.
- 15.00 - 18.00 Rektor Eric Sandström informerar om Valjeviken och helgens upplägg. Förbundets podcast "Att leva med epilepsi" visas och vi har en kortare diskussion kring denna. Folkhälsopedagogen Sara Gadd Andersson föreläser om vikten av rätt kost och god sömn samt en sund livsstil för att kunna förebygga anfallsrisken.
- 18.00 - 19.00 Middag serveras i matsalen.
- 19.00 Mingelkväll med musikunderhållning och lära-känna-varandra-övningar.

LÖRDAG 19 SEPTEMBER

- 08.00 - 09.00 Frukost serveras i matsalen.
- 09.00 - 12.30 Föreläsning och diskussion under ledning av psykologen Kristoffer Olsson om sambandet mellan stress – hjärntrötthet – depression och anfallsbenägenhet samt om mindfulness och att ha ett bra förhållningssätt till sin diagnos.
- 12.30 - 13.30 Lunch serveras i matsalen.
- 13.30 - 15.00 Föreläsning "Inspiration - att våga - motivation" av Sonia Elvstål, författare och inspiratör från Östersund om att finna livets möjligheter trots funktionsvariation.
- 15.00 - 19.00 Friskvårdsaktiviteter under ledning av Valjeviken fritidsledare. Det finns aktiviteter för alla olika förutsättningar och vilja att delta!
- 19.00 Gemensam grillbuffé, mingelkväll och trevlig underhållning.

SÖNDAG 20 SEPTEMBER

- 08.00 - 09.00 Frukost serveras i matsalen.
- 09.00 - 11.00 Föreläsning och diskussion under ledning av kurator Bengt Andersson om den samlevnadsproblematik som finns med epilepsi i familjen och att vara anhörig.
- 11.00 - 12.30 Prova-på-aktiviteter under ledning av Valjevikens fritidsledare.
- 12.30 - 13.30 Lunch serveras i matsalen.
- 13.30 - 15.00 Reflektioner och utvärdering.

Valjevikens olika anläggningar, såsom simhallen, är öppen för egna aktiviteter under hela helgen!

