

# **Ämnesplan**

---

## **PÅ VÄG IGEN**

– för dig med förvärvad hjärnskada

### **Frukostträning**

Vi börjar dagen med en gemensam frukost på internatet i en lugn miljö där deltagarna tränar på att göra frukost.

### **Veckoplanering**

Vi går igenom veckan och målet är att alla ska ha koll på veckan. Vi använder olika kalendrar och appar.

### **Socialt samspel**

Här finns det möjlighet att tillsammans med kursdeltagarna ta upp frågor och funderingar/dela erfarenheter.

### **Hjärnkunskap**

Vid en hjärnskada påverkas hjärnans funktioner på olika sätt. Du får lär dig mer om hur hjärnan fungerar och vad som händer när den skadas. Vi berör hjärntrötthet, kognition och minne. Du får prova Cogmed – som tränar ditt arbetsminne. Lektionerna leds av vår leg.arbetsterapeut.

### **Mindfulness**

Här träffar du en utbildad Mindfulness-instruktör som hjälper dig att träna medveten närvaro, koncentration och uppmärksamhet. Att leva i nuet. Ett bra sätt att hantera hjärntrötthet på.

### **Bild**

Du provar på att utforska nya tekniker., vi provar lera, glas och akvareller mm. Du arbetar med övningar som ger träning i både perception och koordination.

### **Idrott**

Vi har ett varierande utbud av idrottslektioner som anpassas efter dina möjligheter, bollsport, styrketräning och samarbetsövningar med mera.

### **Bad**

Varje vecka har du simträning/vattengympa i vår simhall. Lektionen leds av en utbildad siminstruktör.

### **Reflektion**

Denna lektion innebär att du tänker tillbaka och utvärderar veckan som har gått. Ett bra sätt att arbeta med dina minnesstrategier. Vi arbetar även med att uppdatera vår blogg som är ett verktyg för att hålla kontakten med de där hemma.

### **Fritidskunskap**

Här provar du på olika aktiviteter med syftet att finna en eller flera fritidsaktiviteter som du kan göra när du har avslutat dina studier. Du lär dig också hur en förening fungerar och undersöker vilka aktiviteter som finns i din hemmiljö.

### Musik

Denna lektion har fokus på att du ska ha roligt och känna glädje med musik. Alla ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar

### Växthuset

Vi är en heldag i vårt växthus och här arbetar vi med alla våra sinnen. Vi använder oss av naturen och följer våra årstider. Dagen startar vi med mindfulness.

### Matlagning

Vi lagar mat i vårt träningskök, som vi sedan äter gemensamt till lunch.

*Med reservation för ändringar  
Senast uppdaterad: 2020-01-17*

Läs även om kursen på [www.furuboda.org/pa-vag-igen](http://www.furuboda.org/pa-vag-igen)