FURUBODA
FOLKHÖGSKOLA • YNGSJÖ

Ämnesplan

PÅ VÄG IGEN

- för dig med förvärvad hjärnskada

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, uppmärksamhet och 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. Du få träna parkour, styrketräning kondition- och samarbetsövningar med mera.

Bad
Varannan 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.

Aktiv fritid
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

FURUBODA
FOLKHÖGSKOLA • YNGSJÖ

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.

Boendekunskap
Vi tränar på att sköta om ett hem, städrutiner, inköpslistor, hur tvättar man osv. Vi gör oss redo för att klara ett eget boende.

Sociala medier
Vi arbetar för att synas i de sociala medierna. T ex genom att göra en Pvifilm mm.

Min historia
Att sätta ord på det man har varit med om och att äga sin historia är viktigt. Vi skriver en presentation om vårt liv och gör även en PowerPoint och tränar på att berätta för andra.

Styrketräning/Gym
Varannan vecka tränar vi tillsammans i vårt gym, antingen ute eller inne.

Läs även om kursen på www.furuboda.org

Med reservation för ändringar Senast uppdaterad: 2026-09-01

Furuboda folkhögskola Yngsjö
Besöksadress Furubodavägen 247, 296 92 Yngsjö • **Postadress** 296 86 Åhus • **Telefon** 044-781 46 00
E-post fhsk@furuboda.se • **Hemsida** www.furuboda.org
Bankgiro 900-5943 • **Swish** 900 59 43

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL