



# MåBra dagar

## MåBra-dagar på Ädelfors folkhögskola utanför Vetlanda

- Tidpunkt:** **Fredag 18 maj – söndag 20 maj**  
Hjärnkraft och Afasiföreningen åker till Ädelfors folkhögskola utanför Småländska Vetlanda.
- Kostnad:** 1 200 kr per person i dubbelrum, 1 500 kr i enkelrum.
- Buss:** Ädelfors ligger en bit bort och därför har vi ordnat en buss som hämtar upp oss på fredag morgon i Lund och i Kristianstad.
- Program** **Programmets ordning är ännu klart men vi kommer att hinna med:**
- ❖ Föreläsning utifrån Anders Hansens bok: Hjärnstark
  - ❖ Föreläsning: FN-konventionen - Rolf Forsen
  - ❖ Goda levnadsvanor- Monica Richter
  - ❖ Föreläsning av Logoped
  - ❖ Att träna tillsammans, lätta övningar för hemmabruk
  - ❖ Tipspromenad
  - ❖ Kvällssamvaro
  - ❖ Diskussioner/erfarenhetsutbyten
  - ❖ Sittgymnastik
  - ❖ Musikunderhållning
  - ❖ Gymträning, bastu, relax

**Naturligtvis blir det också god mat, trevligt sällskap, lugna stunder, med mera.  
Detaljerat schema kommer att finnas till dig som vill veta mer.**

Fyll i den bifogade anmälningsblanketten!  
Vid frågor hör av er till Birgitta på kansliet:  
e-post: [afasiskane@gmail.com](mailto:afasiskane@gmail.com), tfn 040-12 30 15