

# SOMMARKURS FÖR UNGA VUXNA

VALJEVIKEN 23-28 JULI 2023

Har du en förvärvad hjärnskada och är mellan 18 - 30 år? Vill du under fem dagar, delta i aktiviteter och samtal med nya vänner och få tips och råd som du kan använda i vardagen när lägret är slut. Stämmer detta in på dig? Läs då vidare och anmäl ditt intresse senast den 26 mars. Hjärnkrafts ambition är att kunna erbjuda återkommande sommarkurser för unga vuxna med en blandning av lärande och sociala aktiviteter.

**Upplägg:** Genom att kalla det sommarkurs i stället för sommarläger vill vi blanda lärande och utvecklande samtal med fritidsaktiviteter. Det kan handla om gruppsamtal ledda av en kurator om ämnen som exempelvis vänskap, psykiskt välmående eller kärlek.

Genom föreläsningar och workshops inom områdena minnesträning, sömnproblematik, studier/jobb, hoppas vi att deltagarna får med sig tips hem i vardagen.

Alla dagar har ett fastställt program, som kommer att skickas ut till deltagarna. En del av aktiviteterna är tillsammans med deltagarna på familjelägret som är parallellt. Mer information ges när besked om plats på lägret lämnas.

**Måltider:** Alla måltider äts i en separat matsal tillsammans med deltagarna på Hjärnkrafts familjeläger.

**Boende:** Ni bor i ett eget hus en bit från huvudbyggnaden, med egna rum och gemensamma sociala ytor och ett pentry.

**Målgrupp:** Unga vuxna i åldern 18 - 30 år

## KORT OM SOMMARKURSEN

- När:** 23-28 juli 2023.
- Plats:** Valjevicens folkhögskola, som är vackert beläget vid havet utanför Sölvesborg i Blekinge.
- Målgrupp:** Unga vuxna i åldern 18 - 30 år.
- Pris:** 2500 kr per person. Då ingår boende, alla måltider, föreläsningar, kuratorsamtal och samtliga fritidsaktiviteter.
- Anmälan:** Anmäl på <https://hjarnkraft.se/utbildning> senast den 26 mars.
- Frågor:** Mejla till [lotta.naslund@hjarnkraft.se](mailto:lotta.naslund@hjarnkraft.se) (efter den 6/3) eller till [info@hjarnkraft.se](mailto:info@hjarnkraft.se), innan dess.

**Medlemskap:** För att delta på lägret måste man vara medlem i Hjärnkraft. Avgiften är 220 kr för enskild medlem eller 340 kr för familjer. Läs mer om medlemskap här: <https://hjarnkraft.se/bli-medlem/> Hjärnkraft får fondmedel för lägret. Alla medlemmar har en olycksfallsförsäkring under vistelsen.

**Anmälan:** Anmäl intresse på <https://hjarnkraft.se/utbildning> senast den 26 mars. **OBS!** Antalet platser är begränsat. Svar lämnas om ni har fått en plats på lägret senast den 11 april. Direktlänk anmälningsformulär: <https://forms.office.com/r/5QuRUTLShG>

**Mer info:** Vid frågor mejla till [lotta.naslund@hjarnkraft.se](mailto:lotta.naslund@hjarnkraft.se) (efter den 6/3) eller till [info@hjarnkraft.se](mailto:info@hjarnkraft.se), innan dess.

