



INBJUDAN WEBBINARIUM 2026-06-09 VAD HÄNDER I HJÄRNAN NÄR MAN BÖRJAR TRÄNA?

**Varmt välkommen till
Hjärnkrafts webinarium den 9
juni 2026 om hälsa och rörelse
efter förvärvad hjärnskada.**

OM WEBBINARIET

Välkommen till ett webinarium om hälsa och rörelse, särskilt anpassat för dig som lever med en hjärnskada. Rörelse behöver inte vara krävande eller avancerad. Små, anpassade rörelser kan göra skillnad för energi, balans, sömn och välmående – i den takt som passar just dig. Under webinariet pratar vi om:

- Hur rörelse kan stödja hjärnan och kroppen efter en förvärvad hjärnskada.
- Enkla sätt att vara i rörelse i vardagen.
- Hur du kan lyssna på kroppen och hitta motivation.

Du kan delta precis som du är. Det går bra att sitta ner, ta paus eller bara lyssna utan att delta aktivt.

OM HJÄRNKRAFT

Hjärnkraft arbetar för att personer med förvärvad hjärnskada ska få mycket god rehabilitering och stöd i sitt dagliga liv samt att närstående ska få stöd och information. Fler behöver individanpassad och kvalitetssäkrad hjärnskaderehabilitering och det behövs nationella riktlinjer för traumatisk hjärnskada samt hjärnskadekoordinatorer i samtliga regioner.

KORT OM

När: Den 9 juni 2026 kl 09:45 - 12:00
Plats: Online, länk mejlas efter anmälan.
Pris: 350:-, gratis för dig som är eller blir medlem i Hjärnkraft. ([Bli medlem här](#)).
Mer info: info@hjarnkraft.se eller 08-447 45 30
Anmälan: Via qr-koden eller länk: <https://forms.cloud.microsoft/e/KWBpCzdnzV>



MÅLGRUPP

Personer med förvärvad hjärnskada, anhöriga och yrkesverksamma som i sitt arbete kommer i kontakt med personer med hjärnskada.

Även beslutsfattare, politiker, journalister samt övriga med intresse för ämnet.



VAD HÄNDER I HJÄRNAN NÄR MAN BÖRJAR TRÄNA?

FÖRELÄSARE

MARIA EKBLOM

Maria Ekblom, legitimerad sjukgymnast och professor vid Gymnastik och idrottshögskolan. Marias forskning handlar om vad som händer i hjärnan och andra delar av nervsystemet vid träning och vardaglig fysisk aktivitet.



WILLIAM ERIKSSON OCH LINDA DE WALL

William Eriksson och Linda De Wall som berättar om vad träning har betytt för William efter olyckan 2028. Efter rehab för att "komma på benen" blir det numera både styrketräning och

armbrytning. Viktigast är att göra det som är roligt - det tråkiga räcker inte energin till för.

JEANETTE LEVIN

Jeanette Levin från projektet Yoga för alla. Jeanette kommer att berätta om projektet men också låta oss vara med på ett enkelt yogapass, sittande yoga som passar för alla.



MODERATOR

Mats Jansson, förbundssekreterare Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Varmt välkommen!



INSPELNING

Föreläsningarna kommer att spelas in. Närmare information lämnas i början av webinariet.

Anmäl till Hjärnkrafts webinarium tisdagen den 9 juni 2026



SÄKRA DIN PLATS

Anmäl dig idag via vårt anmälningsskema till Hjärnkrafts webinarium tisdagen den 9 juni 2026:

<https://forms.cloud.microsoft/e/KWBpCzdnzV>

Självklart hittar du också länk till anmälan via vår webbplats www.hjarnkraft.se

Länk till själva webinariet mejlas ut innan start.

Varmt välkommen!