



## Kom och var med på en annorlunda och spännande kurs!

### Pröva på – kurser för både kropp och själ

Äntligen har vi kunnat sätta ihop ett program för den sedan länge aviserade ”Pröva på”-kursen! Kursen bjuder på idéer och förslag till kurser som man sedan kan ta upp hemma i föreningen. Vi har samlat ihop några begränsade ”smakbitar” från flera olika ämnen och här har ni chansen att pröva på något som kanske har lockat tidigare men som har verkat för osäkert att satsa på. Förhoppningsvis hittar ni något som du/ni är lite nyfikna på. Vi varvar teori och praktik och olika ämnen med varandra.

Det här nya greppet att visa upp några idéer och kursämnen hoppas vi ska leda till såväl kunskap som trevligt lärande i våra föreningar.

Skälen till *varför* vi ska erbjuda våra medlemmar en viss kurs kan vara högst varierande. Ytterst strävar vi ju mot meningsfulla och stärkande aktiviteter, som ett led i en rehabilitering och i denna ingår också gemenskap – f.ö. ett av HjärtLungs stora honnörsord.

I den här kursen finns det goda möjligheter att diskutera och utbyta erfarenheter med varandra, ytterst värdefullt för att vi tillsammans ska kunna utveckla kursverksamheten!

### Välkomna till Vara Folkhögskola på en tvådagarskurs – den 17 och 18 oktober 2018 – med mycket varierat innehåll!

#### Program

Den 17 oktober

09.30	Välkomstkaffe
10.00	Inledning Monica Nyström
10.15	Vad gör en livscoach? Ann-Britt Lindgren, livscoach utbildad av Riksförbundet
11.00 – 12.00	Qigong, Helene Silfver Riksförbundet
LUNCH	
13.00– 14.00	Medicinsk Yoga, Helene Silfver
14.15 – 15.15	Sunt, gott och FESTLIGT! Teorier kring vårt ätande. Lisa Flink från Creo & Hälsa föreläser/kåserar
Kaffe	
15.30– 17.30	Festlig matlagning för en eller flera. Två timmar där deltagarna lagar till kvällens middag i en matlagningsworkshop under Lisa Flinks ledning.
18.00 – 19.00	Middag tillsammans
19.00 – 20.30	Musik – inte bara underhållning. Musik blandad med berättelser om musikaliska erfarenheter av olika slag, öppen dialog. Bengt-Ove Gunnarsson, Bengt Freiholtz och Birgitta Lindén.
21.00	Liten kvällsövertäckning!

Den 18 oktober

8.00	Frukost
9.00	Möte med styrelser/ Jag i förening, Jonas Rydh ABF
10.00	Kaffe
10.30	Från idé till verksamhet, Jonas Rydh. Vi har många idéer men hur kan vi förverkliga dem i vår verksamhet? Hur gör man?
12.00	LUNCH
13.00	”Smått och gott från Riksförbundets smörgåsbord” Material att förgylla våra medlemsmöten eller kurser med, t.ex. filmen Stavgång och ”Få bukt med oro och stress” häftena om Stresshantering. Information och utbyte av idéer.
14.00	Diskussion
14.40	Kaffe
15.00	Berättarkafé med Inger Björneloo, lärare och författare
16.00	Avslutning

*Utbildningen genomförs i samverkan med ABF VG och med stöd från Västra Götalandsregionen.*

**Kostnad:** 300 kronor per dag och deltagare (PG 6 13 61-2, BG 5611-8607) betalas vid anmälan

**Anmälan:** senast den 8 oktober 2018 till  
Länsföreningen HjärtLung Västra Götaland  
Vassbottengatan 16, 462 38 Vänersborg  
Telefon: 0521- 106 90, E-post: [info@vastragotaland.hjart-lung.se](mailto:info@vastragotaland.hjart-lung.se)

Monica Nyström/Anna, Cvijeta Cvijanovic



Länsföreningen Västra Götaland  
**HjärtLung**