

# FRISKVÅRDSKURS

För dig med förvärvad hjärnskada



**På Friskvårdskursen jobbar vi tillsammans för att, i egen takt, komma tillbaka till nya rutiner efter en förvärvad hjärnskada.**

## Vem kan söka till Friskvårdskursen?

Kursen riktar sig till dig med kognitiva nedsättningar till följd av förvärvad hjärnskada.

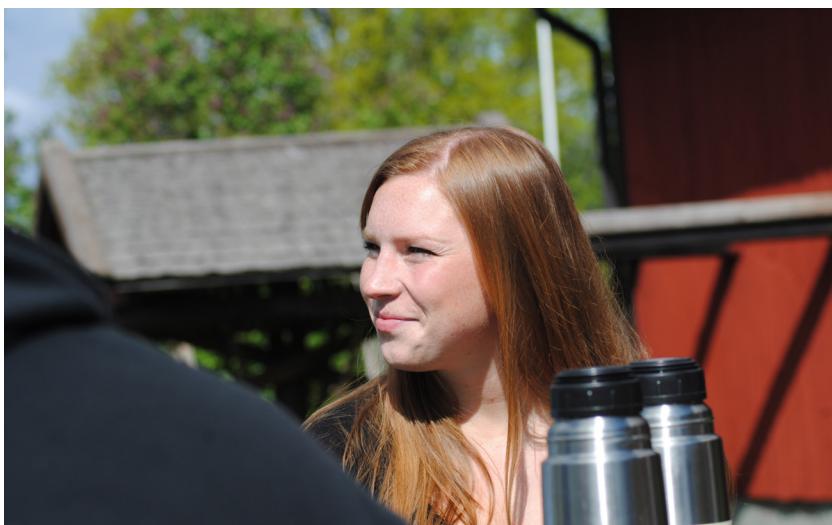
## Vad går Friskvårdskursen ut på?

Kursen hjälper dig att komma tillbaka till vardagslivet samt hitta strategier för minne, koncentration, planering och inlärning. Här ges möjlighet att utveckla självkänsla, ingå i en social gemenskap och söka ny kunskap.

## Kursinnehåll - Friskvårdskursen

Friskvård, hjärnkunskap, minnesstrategier, kommunikation, vardagskunskap, motion, mindfulness, omvärldkunskap, studiebesök och individuell målplanering.

Kursen gör ofta utflykter runtomkring Örebro med omnejd.



**Utbildningsort:** Örebro

**Antal platser:** 12

Kurslängd: 1-3 år, ansöks ett år i taget

**Studietakt:** Deltid

**Kurstider läsåret 25/26:**

Hösttermin: 14/08-17/12 2025

Vårtermin: 08/01-20/05 2026

Lov: Höstlov, v 44 (4 dagar), Sportlov, v 8 (4 dagar), Påsklov v 14 (4 dagar).

**Antagningsvillkor:**

Du ska vara minst 18 år och ha en diagnosticerad förvärvad hjärnskada. Du ska ha gjort studiebesök hos oss samt deltagit på prova-på-dagar.

**Studiestödsberättigad:** Nej.

**Kostnader:** 1 000 kr/läsår för undervisningsmaterial och kaffe/te.

**Ansökan:** Löpande antagning.

**Kontakt:** Angela Björn

angela.bjorn@fellingsbro.fhsk.se

070-860 62 62

**Ansvarig skolledare:**

Anita Thorsberg



Region Örebro län  
**Fellingsbro folkhögskola**



**Följ oss i vardagen:**



[www.fellingsbro.fhsk.se](http://www.fellingsbro.fhsk.se)



[facebook.com/fellingsbro.fhsk](https://facebook.com/fellingsbro.fhsk)



@fellingsbro.fhsk



<https://bit.ly/youtube-fellingsbro>