

Information om kursen

Se dåligt Må bra - Aktiv

Syfte: Träna för att bli mer självständig och i större utsträckning klara sig på egen hand.

Mål: Öka förmågan till rörelse och balans, få möjligheter att anteckna på ett sätt som passar var och en samt bli mer självständig i köket.

Kursen vänder sig till dig som vill fördjupa dig och arbeta mer självständigt och ta eget ansvar, är aktiv och nyfiken. Enveckaskursen är kostnadsfri och det ingår kost och logi.

Något av innehållet i kursen:

- Rörelse, balans och avslappning
- Läsa och skriva på ditt sätt
- Praktiska övningar i köket

KONTAKTA OSS



Hagabergs folkhögskola

Erik Dahlbergsväg 60, Södertälje

08-550 910 50

synkurs@hagaberg.org

www.synkurs.se



Se dåligt Må bra - Aktiv

**SYNKURSER -
Kurser som gör skillnad i din vardag**



En synnedsättning innebär ofta en stor förändring i en människas livssituation. Våra kurser ger dig verktyg och kunskaper för en mer oberoende och självständig vardag.