

# Information om kursen

## Se dåligt Må bra - Prehab

---

**Syfte:** Att lättare kunna anpassa sig till en ny situation med en progredierande synnedläggning

**Mål:** Att få veta vilka möjligheter som finns och vad det kan innebära att leva med en synnedläggning

Kursen vänder sig till dig som har en ögon diagnos, och synskärpa mellan 0.3 - 0.7

Något av innehållet i kursen:

- Information om ögat, synen och optiken
- Samhällets resurser
- Kompensatoriska hjälpmedel
- Rörelse och avslappning
- Diskussion om hur diagnosen påverkar i vardagen
- Synnedläggning - yrkesarbete

# KONTAKTA OSS



**Hagabergs folkhögskola**

Erik Dahlbergsväg 60, Södertälje

**08-550 910 50**

[synkurs@hagaberg.org](mailto:synkurs@hagaberg.org)

[www.synkurs.se](http://www.synkurs.se)



# Se dåligt Må bra - Prehab

**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.