

**Adress till skolan:**

Åsa folkhögskola, 640 24 Sköldinge,  
Tfn: 0157-695 00, fax: 0157-695 20  
[www.asa.fhsk@folkbildning.net](mailto:www.asa.fhsk@folkbildning.net)

**RSMH**

Instrumentvägen 10  
126 53 Hägersten  
Tel: 08-772 33 60  
E-post: [marianne.uddenberg@rsmh.se](mailto:marianne.uddenberg@rsmh.se)  
[www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)



# Återhämtning Vägen tillbaka den 12-16 april 2010



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa  
Åsa folkhögskola

Många med en psykisk funktionsnedsättning har blivit återhämtade. Vad innebär detta och på vilka sätt kan vi stödja människor i sin återhämtning. Många behöver utveckla nya verktyg för att kunna hantera stress, koncentration, uthållighet. Gruppkänsla och grupptillhörighet är viktiga redskap för en framgångsrik återhämtning. Träffa varandra och få delge och lyssna på varandras berättelser.



## PROGRAM

- ▶ Vad är återhämtning
- ▶ Berättelser om återhämtning
- ▶ Professionell och erfarenhetsbaserad kunskap
- ▶ Film "Att leva mitt liv"
- ▶ Motivation till förändring
- ▶ Koncentrationsövningar, stresshantering, motion

## Tid och plats

12 – 16 april 2010, Åsa folkhögskola, Sköldinge.  
Kursen börjar den 12 april med lunch 12.00

## Anmälan och information

Deltagarantalet är begränsat till 20 platser, helst två eller tre från samma förening.

## Logi

Enkelrum med dusch.



## Deltagaravgift

Avgiften är 500 kronor som inkluderar logi, mat och resa.

## Anmälan

Senast den **19 mars 2010** måste vi ha din anmälan.  
Den skickas till: Marianne Uddenberg, RSMH,  
Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten,  
telefon: 08-772 33 65