



FAMILJEHELG

26–28 APRIL

PROGRAM

Sista anmälningsdag är den 26 mars till webbplatsen epilepsi.se/anmalan.

FREDAG 26 APRIL

- 16.00 Ankomst, registrering och inkvartering i rummen
- 17.00 **Kort introduktion av Familjehelgen**
Vi hälsar alla välkomna och ni får en kort introduktion för helgen
- 17.30 Gemensam middag serveras i restaurangen
- 19.00 **Presentation av familjer och ledare. Övning lära känna varandra**
Presentation av familjer som deltar samt våra ledare som stöttar och leder aktiviteterna
- 20.00 Umgänge och kvällsfika

LÖRDAG 27 APRIL

- 07.00 Frukosten börjar serveras i matsalen
- 08.30–09.00 **Genomgång av programmet**
Anna Eksell, Sara Andersson och Satu Nivala hälsar alla välkomna och går igenom helgens program. Uppdelning av föräldrar och ungdomar i olika grupper
- 09.00–12.00 **Föreläsning: Hållbart jag – hållbara relationer**
Evis Bergenlöv och Helene Kindstedt delar med sig av lättillgängliga verktyg med fokus att synliggöra känslor och behov. Föreläsningen varvas med övningar och tid för reflektion och frågor med deltagarna
- 12.00 Lunch serveras i restaurangen
- 13.00–17.00 **Epilepsikalas, se separat schema med flera föreläsningar i ämnet**
- 18.30 Gemensam middag serveras i restaurangen. Fri verksamhet för familjerna
- 20.00 Kvällsfika

SÖNDAG 28 APRIL

- 07.30 Frukosten börjar serveras i restaurangen
- 09.00 Vi startar söndagens program med samling och återkoppling av gårdagen
- 09.15–12.00 **Föreläsning: Att vara förälder och leva med epilepsi**
Anna Eksell, ungdomskonulent på Svenska Epilepsiförbundet. Hon berättar om sitt liv med epilepsi som hon har haft sedan hon var liten. Att få lyssna på och se någon som själv har epilepsi är otroligt viktigt och lärorikt. Med humor och djup berättar Anna om sitt liv och hur det vi har fått lära oss i helgen faktiskt fungerar samt vilken nytta det gör
- 12.00–13.00 Lunch serveras i restaurangen
- 13.00–13.30 Vi avslutar med en sammanfattning och utvärdering av Familjehelgen