Book et foredrag

Foredrag: Skab ro med hænderne – håndarbejde som rehabilitering efter hjerneskade

Et nærværende og praksisnært oplæg om, hvordan kreative håndarbejdsaktiviteter kan skabe ro i hjernen, stabilisere energiniveauet og styrke hverdagen efter en blodprop.

For fem år siden fik Stefan en blodprop i hjernen som 35-årig. Han arbejdede som lærer, var aktiv småbørnsfar og havde et travlt, udadvendt liv. Blodproppen ændrede alt – og i dag lever han med kognitive senfølger som hjernetræthed.

I dette foredrag deler Stefan sin personlige historie og giver samtidig konkrete værktøjer, som han selv har haft stor glæde af i sin rehabilitering. Han viser, hvordan håndarbejde – som hækling, motorsavsskulpturer, træarbejde og arbejde med sten – kan være mere end hobbyer: de kan være effektive redskaber til at skabe ro i nervesystemet, fokus i hjernen og balance i hverdagen og finde og hjernevenlige pauser.

Indhold og temaer

- Hjerneskade i hverdagen: kognitive senfølger, hjernetræthed og livet som forælder efter en blodprop.
- BrainCrafts: hvorfor håndarbejde virker – og hvordan kroppen reagerer, når hænderne arbejder

Foredraget henvender sig til:

Alle, der er nysgerrige på nye, praksisnære måder at finde ro, struktur og livsglæde efter hjerneskade, vil have glæde af oplægget.

Praktisk information

Varighed: ca. 60 minutter

Pris: Gratis i uge 11

Geografisk område: Horsens

Booking

📩 Send en mail til stefan@braincrafts.info for at høre mere eller booke workshoppen eller læs mere her: www.braincrafts.info

Find flere foredrag og workshops på Hjernesagens hjemmeside:
https://www.hjernesagen.dk/aktiviteter/hjerneugen/oplaegsholdere/