

Välkommen till mässan

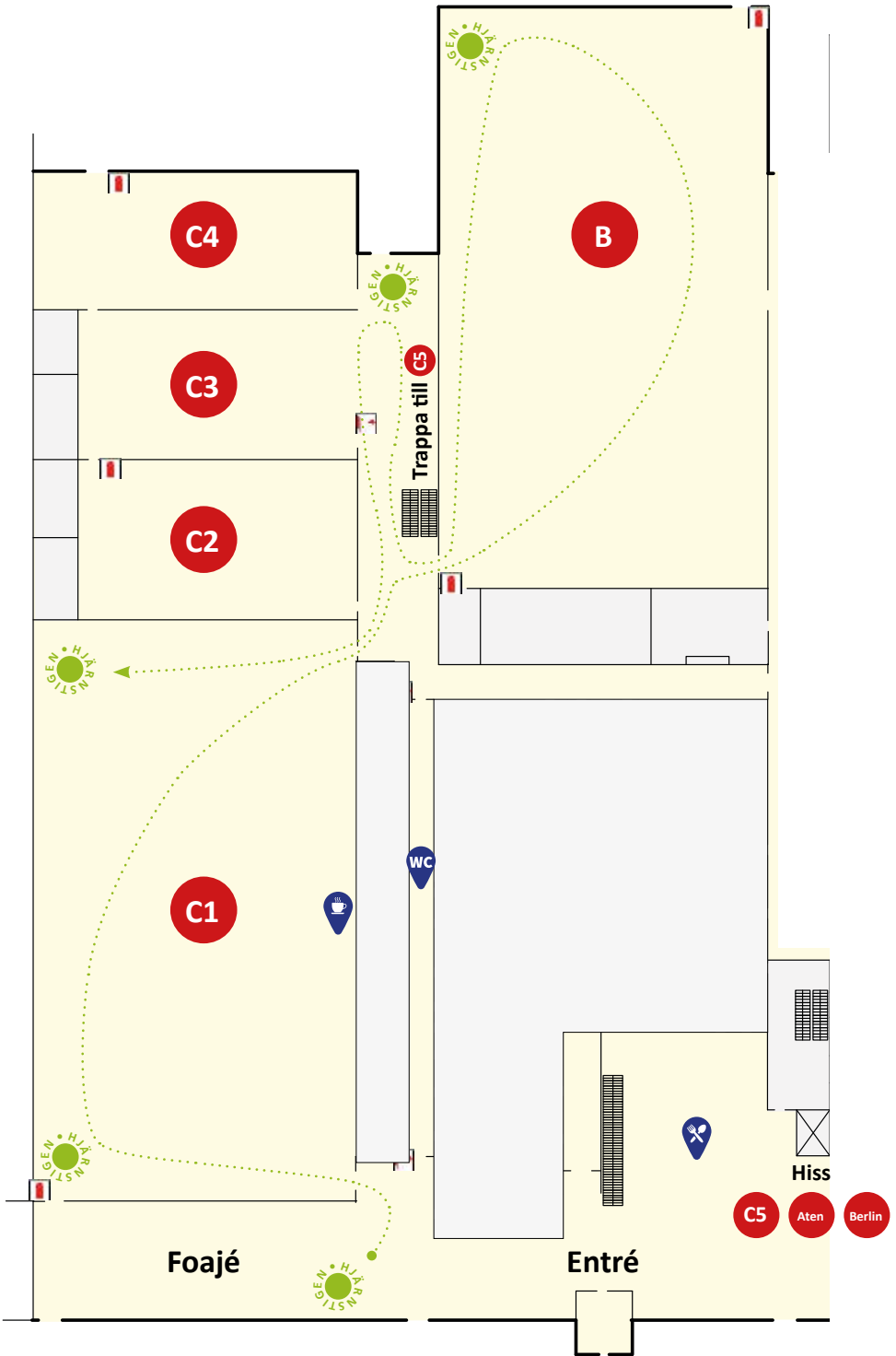
Hjärnan i centrum – hela livet

**Prova-på Inspiration
Föreläsningar**

Här är hela programmet!



Lördag 28 september kl. 10–16



Välkommen till årets mässa!

Hjärnan i centrum – hela livet

Det är nu över 30 år sedan forskningen konstaterade att hjärnan är neuroplastisk, d.v.s. att hjärnan "byggs om" beroende på vad vi fokuserar på.

Vid dagens mässa finns det möjlighet att med nyfikenhet ta del av det breda utbud av anpassade aktiviteter som de olika föreningarna erbjuder, ställa nyfikna frågor till utställarna och bli inspirerad till att göra förändringar som leder till ökad livskvalité.

Varmt välkommen!



Följ den gröna Hjärnstigen! Lämna in din lapp vid lotteriet i C1-hallen. Var med och vinn fina priser.

C2

Rörelseträning

Gissmo är en grupp inom Eldsberga GS som skapat olika stationer av aktiviteter för Barn och ungdomar med funktionsvariationer. Här ges möjlighet att prova på olika sporter och andra roliga rörelseövningar.



Boxning

I C4-hallen kan du under ledning av Halmstad AIS prova på att träna boxning.

I boxningsträningen aktiveras hela kroppen. Du tränar balans, koordination och styrka samtidigt. Dessutom får man upp pulsen en hel del. Boxningen vänder sig till både yngre och äldre då alla är med utifrån sina förutsättningar.

Våga prova på – det är kul!

C4

Kognitiv träning / Dans



I C3-hallen bjuds det på många olika aktiviteter. Flera av dem kan utföras sittande. Kom med och prova på!



10.15 Kognitiv träning i form av rörelse (Mindkicker)

10.45 Zumba (Tina Gottschalk)

11.15 Dans, balans och rörelse till musik (Halmstad Danshälsa)

11.45 Kognitiv träning i form av rörelse (Mindkicker)

12.15 Skrattyoga – sittandes (Elin Bengtsson)

13.15 Breathwork – leka med andningen (Frida Johansson)

13.45 Dans, balans och rörelse till musik (Halmstad Danshälsa)

14.15 Skrattyoga (Elin Bengtsson)

14.45 Kognitiv träning i form av rörelse (Mindkicker)

15.15 Dans, balans och rörelse till musik (Halmstad Danshälsa)



Prova-på-aktiviteter

B

I B-hallen händer det mycket hela dagen!
Här kan du prova på en mängd olika idrotter.

- Parabordtennis (Halmstad BTK)
- Soft tennis (Söndrums TK)
- Rullstolsslalom (DHR Halland)
- Rullstolsinnebandy (Halmstad IBK, Halmstad Rolling Penguins)
- Gåfotboll (Hallands Fotbollförbund i samarbete med Trönninge IF)
- Croquet (Halmstads Croquet Club)





Fojén

I foajén händer det också mycket under dagen.

Edward C. Johansson underhåller med Country och Rock'n'Roll.

Anna Martinsson berättar om Kopplingen mellan mage/tarm och hjärnan.

Här hittar ni starten på hjärnstigen.



Utanför arenan

Se Halmstad från ovan! På plats finns en kranbil som lyfter dig högt i det blå (som högst 32 meter), kostar 50 kr.

Hoppborg för studsiga barn och hinderbana för den som vill ha en utmaning.



Gå inte hungrig!

Arenarestaurangen med café är öppen och serverar lunch mellan klockan 11-14.

I C-hallen finns café där det serveras korv med bröd.

Utanför arenan hittar du Foodtrucks med mycket gott!



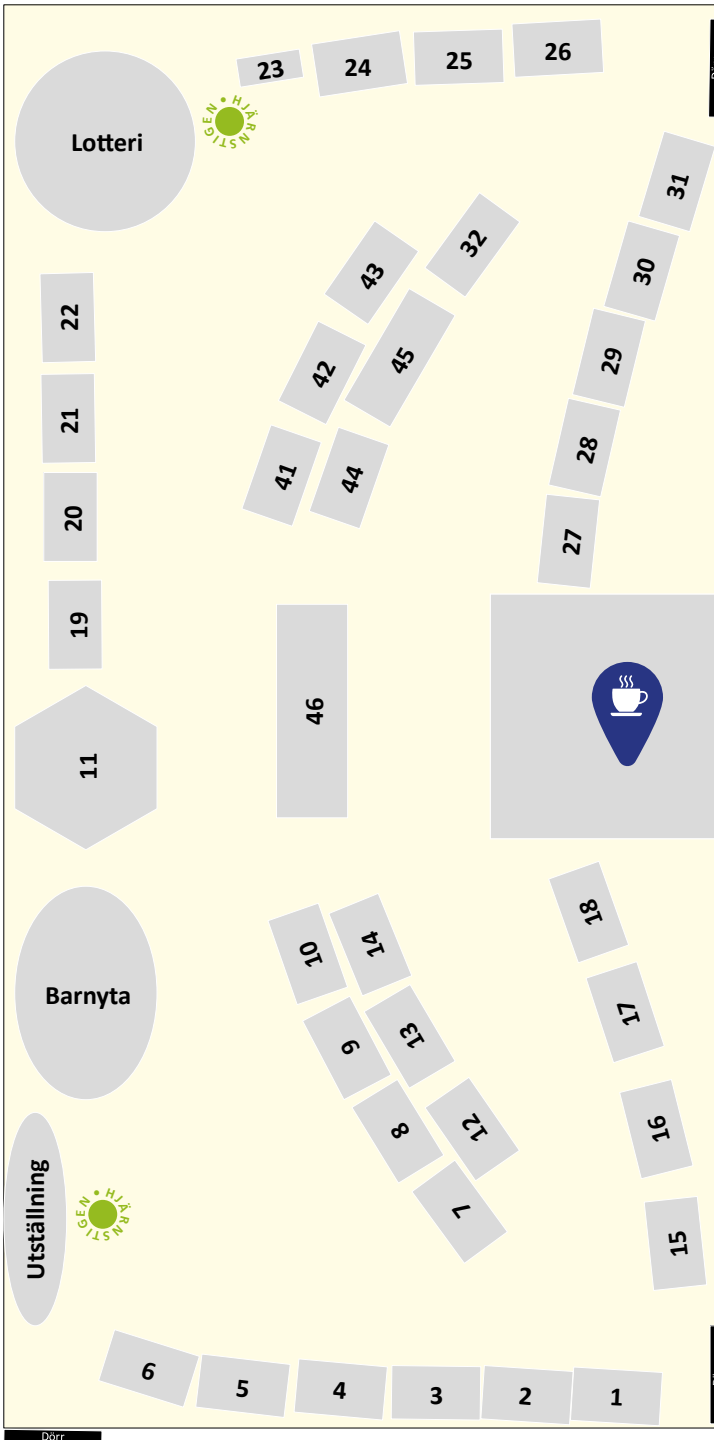
C1

I stora hallen hittar du föreningar och företag som ställer ut. Var nyfiken och ställ frågor – utställarna berättar gärna mer om sina verksamheter, hjälpmedel eller annat!

Utställare i stora hallen – C1

1.6miljonerklubben	14	Neuro Södra Sverige	44
Afasiföreningen i Halmstad	28	Osteoporosföreningen i Halland	16
Bloodcancerföreningen Halland	17	Parasport Halland	25
Bord material ej närvarande föreningar	23	Parkinson Halmstad	26
Cab-on AB	41	PRO Halland	19
Decon Wheel AB	42	Psoriasisförbundet Halland	31
DHR Region Halland	30	Region Halland	3
Diabetesföreningen i Halmstad	4	Reumatikerförbundet Halmstad	12
Epilepsiföreningen i Halland	5	SKPF:s föreningar Halmstad	29
Funkislotsen	10	SPF Seniorerna Halmstad	15
Föreningen Funktionsrätt Laholm	9	Strokeföreningen i Halland	2
Grow Insight	44	Taltjänst, Region Halland	7
Gyncancerföreningen Halland	13	Tendo AB	20
Halmstad Danshälsa	24	Tfh Sensory	46
Hela Dig	43	Valjeviken	45
Hjärt och lung	18	Ångestförbundet Halland	32
Husknoten	6		
Huvudvärksföreningen Halland	8		
Idrottscentrum	1		
Iktyosföreningen i Halland	27		
Kreativisterna	11		
Neuro Halland	21		
Neuro Halmstad	22		

Med reservation för sena ändringar.



→ Utgång till övriga hallar.

← Ingång från foajén.

Inspireras av våra föreläsare!

FÖRELÄSNINGAR | 60 min C5-hallen, plan 1

10.30 Axel Schylström Brännskadad sångfågel och föreläsare

12.00 Haydeh Bolouri Vägen till en livslång hjärnhälsa

13.30 Lena Rasmussen Återerövra den visuella funktionen

15.00 Axel Schylström Brännskadad sångfågel och föreläsare

FÖRELÄSNINGAR | 30 min Berlin, plan 2

10.45 Daniel Ayre Tankens kraft är vägen till att skapa ditt liv

11.45 Åsa Gissberg Kan alla resa? Diskussionsforum

12.45 Cecee Rowland-Huss Dansens kraft att utveckla motorik och kommunikation hela livet

13.45 Jonas Fröjd Kognitiv träning – öka livskvalitén

14.45 Frans Att leva med MS

15.30 Tone Bottesdotter Mental hälsa

FÖRELÄSNINGAR | 30 min Aten, plan 3

11.00 Frida Johansson Hjärnskakningar är rehabiliteringsbara

12.00 Carina Holgersson Att starta om hjärnan – min väg tillbaka från hjärntrötthet

13.00 Tro, hopp och kärlek efter ett mordförsök

14.00 Annelie Bojgren Parkinson – en kamp eller en utmaning?

15.00 My Gustafsson Ge aldrig upp, alla har rätt till bra kommunikation och träning



Axel Schylström

10.30 och 15.00
C5-hallen, plan 1

Om att hitta mod och kraften tillbaka när livet känns som mest hopplöst. Från att varit med om en fruktansvärd olycka till att kämpa sig till ett normalt liv och en artistkarriär med medverkan i Idol och Melodifestivalen.

Bara 19 år gammal var Axel Schylström med om en olycka som gjorde honom till en av Sveriges värst brännskadade överlevare genom tiderna. Längre utgjordes tillvaron av en kamp för livet.

I Axels populära inspirationsföreläsningar tas vi med på en unik livsresa.

Axel lämnar ingen oberörd när han pratar om hur man lär sig bli vän med sin spegelbild, hur man tacklar psykisk ohälsa och vikten av att vara modig.

Föreläsningen kombineras med intima sångnummer, vilket trollbinder och skapar en alldeles magisk stämning.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.

Var ute i god tid! Förbokade biljetter gäller fram till tio minuter före respektive föreläsning.



60 min

Haydeh Bolouri

12.00

C5-hallen, plan 1



Vägen till en livslång hjärnhälsa! Hjärnan skriker inte, med tidiga åtgärder slipper vi framtida problem.

Haydeh är senior hjärnforskare och medicinne doktor i neurovetenskap (PhD).

”Eftersom generna inte bestämmer vårt öde kan vi med rätt kunskap om yttre miljö (epigenetiken) optimera våra livsstilar för att uppnå hjärnans ultimata hälsa och potential.

Därför får jag idag stolt prata om hundratalens människor där jag har lyckats att återställa deras kroniska hälsotillstånd och kognitiva obalanser genom att optimera deras livsstil.

Jag är en fritänkare som generöst vill dela mina tankar och kunskaper med andra människor.

Förutom många vetenskapliga publikationer har jag varit medförfattare till den bästsäljande boken *Rädda din hjärna, Nu!*”

Haydeh jobbar för att optimera och återställa kognitiva dysfunktioner och neurodegenerativa obalanser såsom Alzheimers.



60 min

Lena Rasmussen

13.30

C5-hallen, plan 1



Hjärnan bearbetar och tar emot synintryck - går det att återerövra den visuella funktionen efter en neurologisk skada?

Lena har över 40 års erfarenhet och legitimerad optiker/ optometrist som arbetar inom neuro-optometri, d.v.s. hur hjärnan bearbetar och tar emot synintryck.

De primitiva reflexerna är nödvändiga för vår visuella utveckling. På engelska finns det två ord för syn, sight och vision. Sight är det som de flesta människor förknippar med syn det vill säga, se skarpt och tydligt. Vision betyder hur hjärnan processar och sammankopplar synintrycken med övrig information, som kommer från kroppens muskler, nacke och öron. Om den sammankopplingen inte fungerar som den ska kan man bl.a. få yrsel, svårt att orientera sig, att läsa, koncentrera sig, problem med att komma ihåg. Det blir ansträngande att vistas i rörliga miljöer och man kan bli ljuskänslig. Problemen finns även om man ser skarpt så det har ingen betydelse av hur tydligt det är. Om man har flera eller några av tidigare nämnda symtom men försöker att fungera i tillvaron ändå, kan man så småningom bli utbränd.

Synen är även påverkad av vårt nervsystem. Vid en olycka eller en stressreaktion kan det sympatiska nervsystemet bli överaktivt. Hjärnan vill hela tiden vara uppmärksam på eventuella faror runt omkring oss. Hjärnan får svårt att veta var du själv är i förhållande till allt annat.

Tankens kraft är vägen till att skapa ditt liv

Daniel Ayre

10.45 Berlin, plan 2



Daniel berättar om hur drömmen att köra lastbil blev verklighet tack vare hans mammas tro att allt är möjligt. Daniel föddes med en CP skada och fick besked att han aldrig skulle kunna gå, springa, klättra eller köra lastbil. Med målmedvetenhet och rätt stöttning arbetar Daniel sedan många år som lastbilschaufför.

Kan alla resa?

Diskussionsforum

Åsa Gissberg

11.45 Berlin, plan 2



Att resa är något som berikar oss med nya upplevelser. Att resa med barn som har funktionsvariation kan upplevas som en utmaning men behöver det vara så?

Hur kan man hitta anpassningar för att lättare kunna resa med funktionsvariationer? Familjen reser mycket och har samlat erfarenheter kring vad som behöver planeras inför resan och vilka lösningar som underlättar.

Dansens kraft att utveckla motorik och kommunikation hela livet

Cecee Rowland-Huss

12.45 Berlin, plan 2



Detta är ett samtal mellan Cecee och Jonas Fröjd som bjuder in till frågor av publiken.

Hur dansens harmoni gav kraft till familjen men också ett sätt att förbättra kommunikationen mellan sonen och föräldrarna och med omgivningen.

Balans är A och O för att snabbt kunna parera om du snavar eller snubblar till. Dans och kampsport är ett utmärkt sätt att träna upp balansen.

Kognitiv träning – öka livskvalitén

Jonas Fröjd

13.45 Berlin, plan 2



Det är intressant och interaktivt föredrag med kognitiv rörelseträning. Funktionell rörelseträning med underhållande inslag som skall främja ens välmående.

Jonas berättar också om sin anhörigresa att bli förälder till sin förälder som fick demens och Parkinson men som tränades upp och förbättrade livskvalitén genom kampsportsträning och kognitiv rörelseträning.

Att leva med MS

Frans

14.45 Berlin, plan 2



Hitta möjligheterna att leva med MS och klara sin livssituation på bästa sätt.

”Jag har troligen haft MS sedan 30 år tillbaka. Det förstår jag när jag tänker på situationer som uppstod förr, före MS-diagnosen, och som jag upplever även idag.

Jag letar ständigt nya möjligheter att förbättra det dagliga livet.”

Mental hälsa

Tone Bottesdotter

15.30 Berlin, plan 2



Många pratar om mental ohälsa, att det äntligen lyfts fram i ljuset och inte längre är lika ”skamligt”.

Min bakgrund som undersköterska och åren som elevassistent har gett mig en bred bild av människor i olika situationer och behov. Det är tydligt att de som ges rätt förutsättningar lyckas. Vår fantastiska hjärna kan ibland kännas begränsad. Men är det sant? Vi har möjligheten att förändra den. Att lära oss förstå att tankar bara är tankar så vi kan leva med MENTAL HÄLSA.

Hjärnskakningar är rehabiliteringsbara

Frida Johansson

11.00 Aten, plan 3



Frida föreläser utifrån det unikt kombinerade perspektivet med en legitimation i Fysioterapi och individ som genomlevt komplexa problem och omständigheter efter upprepade hjärnskakningar.

Hon berättar om vad vetenskapen pekar på är gynnsamma interventioner efter hjärnskakning inom idrott och om den multisystemapproch hon själv har jobbat utifrån under sin egen rehabilitering. Om nyttan med individanpassad rehab, samt om lärdomar och erfarenheter från att ha parerat och navigerat sig igenom en orimlig mängd olika aktörer och vårdinstanser.

Frida är ett levande bevis på att symtom efter hjärnskakning är behandlingsbara, oavsett hur länge problemen har varit pågående eller hur komplexa problemen har blivit.

En inspirationsföreläsning om att våga vara nyfiken på det som är möjligt, att ha modet att tro på sig själv och våga gå sin egen väg.

Att starta om hjärnan – min väg tillbaka från hjärntrötthet

Carina Holgersson

12.00 Aten, plan 3

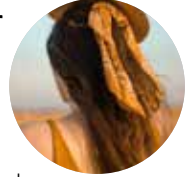


Välkommen till en föreläsning med tips om hur hjärnan utvecklas hela livet. Carina berättar om sina erfarenheter kopplat till den senaste forskningen om neuroplastisitet.

”Det som skulle vara en förebyggande operation i hjärnan visade sig bli starten på den mest utmanande och utvecklande perioden i mitt liv. Operationen gick bra men vid uppvaket tillkom komplikationer som ledde till extrem hjärntrötthet. Det läkare och forskare sa var att jag kanske aldrig skulle bli bättre. Jag skulle acceptera att inte längre kunna se på TV, klara av min egen skugga, att vara med barnbarnen eller vara med i sociala sammanhang. Jag trodde att någon utanför mig skulle ha svaret på hur jag skulle bli bra. Så enkelt var det inte. Då bestämde jag mig för att själv ta ansvar för att min hjärna läker.”

Tro, hopp och kärlek efter ett mordförsök

13.00 Aten, plan 3



Hur kommer man tillbaka till livet och sina drömmar?

En berörande och upprörande berättelse om hur man återerövrar sitt liv efter att ha utsatts för ett mordförsök. Vänner, vardag, kärlek och jobb – hur tar man sig vidare när hjärnan är trött, kroppen fungerar annorlunda och drömmar man haft får testas extra hårt!

En föreläsning som väcker många tankar men också hopp om att saker ändå kan bli bra ...

Parkinson – en kamp eller en utmaning?

Annelie Bojgren

14.00 Aten, Plan 3



Vad betyder träningen för väl-måendet? Annelie som arbetar som sjuksköterska fick Parkinsondiagnos 2016 och hade då många symptom. Medicinering sattes in och hon började träna på gym.

”Det ger sån energi att träna och numera är jag även idrottsinstruktör. Att hålla i ett träningspass och få deltagarna att känna att de klarar mer än de tror, ger glädje och energi tillbaka. Nu är jag mycket starkare än tidigare, bättre kondition och bra balans.”

Alla har rätt till bra kommunikation och träning

My Gustavsson

15.00 Aten, plan 3



När My var sju månader drabbades hon av hjärnhinneinflammation med komplikationer. Hennes diagnos är CP-liknande symtom tonusväxling och talsvårigheter.

”Jag tycker det är viktigt att man hittar bra kommunikationssätt åt alla oavsett hur grava funktionsnedsättningar man har.”

My föreläser med hjälp av sin tal dator och inspirerar till att aldrig ge upp och våga tro på möjligheten att utvecklas hela livet.

Utställande föreningar



Utställande samarbetspartners



Här hittar du
länkar till alla
föreningar och
samarbetspartners!

***Nu börjar vi att planera
för nästa mässa, vill ni
vara med?***

Stort tack till våra sponsorer! Med er hjälp kan vi genomföra den här dagen.
Tack också till alla er som skänkt priser till vårt lotteri.



LAHOLMS STADSHOTELL





Vi visar upp bredden – det finns något för alla för att stärka sin hjärna och förenkla i sin vardag.

Här möter du flera föreningar och samarbetspartners inom hälsa, idrott, kultur och funktionshinder som tillsammans med Region Halland informerar och inspirerar.

Det handlar om att få känna

Gemenskap – Glädje – Gnista

och att klara sin livssituation på bästa sätt.

Samarbete är vägen framåt och detta är bara början. Följ oss på vår resa.



hjarnanicentrum.se

Genomförs med stöd av

NEURO

 BÄSTA LIVSPLATSEN
Region Halland
Hälsa och funktionsstöd