

# MÅ BRA & SKAPANDE LÄGER

för vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning  
på Vara Folkhögskola i Västra Götaland

1 - 4 juli, 2024



## MÅ BRA - TILLSAMMANS I SOMMAR!

Välkommen till möten med nya människor, rörelsegädje, skapande och friluftaktiviteter där vi umgås och njuter av sommaren på Vara Folkhögskola.

Det blir även tid för utflykter, mys vid elden, dans och att bara umgås.

Vi ska ha roligt och "MÅ BRA" tillsammans.

Lägret är en mötesplats där du kan lära känna nya kompisar, pröva på nya aktiviteter och skapa tillsammans i en tillåtande miljö.

## AKTIVITETER SOM FUNKAR FÖR ALLA

**SKAPANDE** med drama, musik & sång.

**YOGA** för alla kroppar.

**DANS** för alla sinnen.

**LÄTT CIRKUSTRÄNING** som anpassas efter din förmåga.

**FRILUFTSAKTIVITETER**  
med upplevelser i naturen.

**MÅ BRA SAMTAL & INSPIRATION**  
om vad vår kropp och hjärna  
behöver för att må bra.

## HUR ARBETAR VI PÅ SOMMARKURSEN?

Vi skapar en miljö där våra deltagare känner trygghet och tydlighet.  
Alla ska känna sig lika välkomna och lika betydelsefulla.  
Vi ska ha riktigt roligt och må bra tillsammans!

Vid morgonsamlingar och kvällsaktiviteter samlas vi i en större grupp. Under dagen delar vi in oss i mindre grupper som är anpassade efter deltagarnas olika förutsättningar och behov.

Vi skapar aktiviteter utifrån att alla kan på sitt sätt och har en unik förmåga. Den ska lyftas fram och alla ska känna sig nöjda och stolta när det är dags att åka hem!

## HANDLEDARE

Handledarna på vårt läger har lång erfarenhet av att arbeta med personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) och neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF). De är alla professionella inom sina olika områden. Aktörer med IF och NPF från Kulturcentrum Väst är med och hjälper till med olika aktiviteter på lägret.

## LÄGRETS HUVUDANSVARIGA LEDARE

Ulf Aronsson, projektledare "ALLA KAN YOGA"

e-post: [ulf.aronsson1@gmail.com](mailto:ulf.aronsson1@gmail.com)

Marie Lindblad, konstnärlig ledare KCV

e-post: [marie@kulturcentrumvast.se](mailto:marie@kulturcentrumvast.se)

## KOSTNADER FÖR SOMMARLÄGRET

Kursavgift & utflykter kostar 5 500kr

Kost & boende för 4 dagar kostar 2 085kr

Kulturcentrum väst (KCV) söker bidrag för att sänka kursavgiften och Vara Folkhögskola söker bidrag för att kunna minska kostnad för kost & boende.

**Vi siktar på TOTALKOSTNAD för kurs, boende & logi på max 4 500 kr.**

Besked om vad den slutgiltiga kostnaden blir kommer i slutet av mars, 2024.

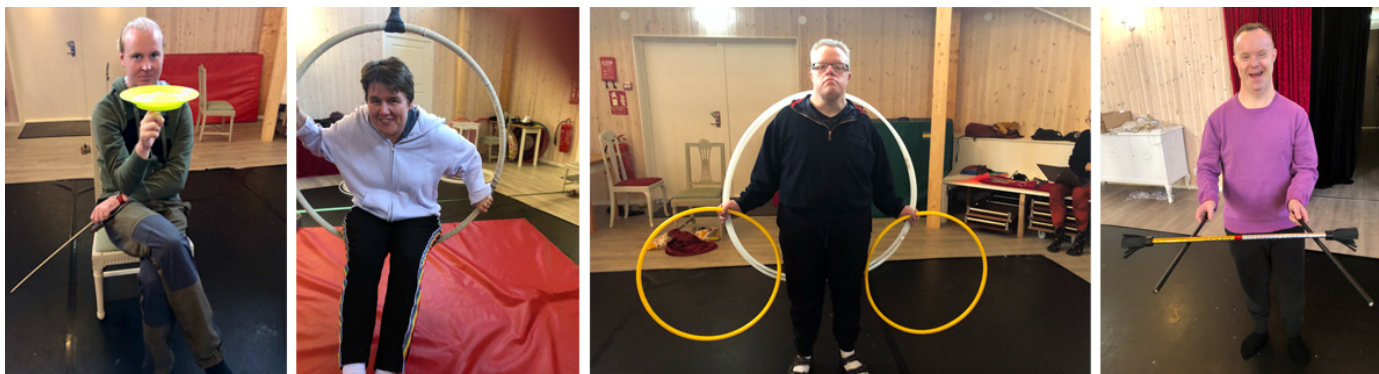
Information läggs ut på KCV hemsida och skickas till alla som lämnat in en intresseanmälan.

## Ledsagare & anhöriga betalar endast för kost & logi

Våra handledare på lägret arbetar främst med det konstnärliga och pedagogiska arbetet.

Deltagare som har behov av särskilt stöd bör därför ha en egen ledsagare/stödperson med sig.

Ansök om ledsagarservice enligt LSS i den kommun där den du ledsagar bor.



## ARRANGÖRER

**Kulturcentrum Väst (KCV)** är en Kulturarbetsplats inom LSS för personer med intellektuell & neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (IF & NPF) och ett resurscentrum för personer med särskilda behov. KCV arbetar med scenkonst, kultur- och hälsoprojekt.  
Länk: [www.kulturcentrumvast.se](http://www.kulturcentrumvast.se)

**Vara folkhögskola** har en öppen och tillgänglig miljö. Här finns både enkelrum och dubbelrum med egen toalett.  
Länk: [www.vara.fhsk.se](http://www.vara.fhsk.se)



## GÖR DIN INTRESSEANMÄLAN HÄR

E-post: [info@kulturcentrumvast.se](mailto:info@kulturcentrumvast.se)

Vi vill få den intresseanmälan så snart som möjligt och den är inte bindande. Det hjälper oss att söka bidrag och få ner kostnaderna för er deltagare.

Vi skickar ut en anmälan i slutet av mars när vi vet vad kostnaden blir. Då har du två veckor att bestämma dig om du vill vara med. Antalet platser är begränsade så då är det "först till kvarn" som gäller.

### INFORMATION OM KURSUPPLÄGG & BOKNINGAR

E-post: [info@kulturcentrumvast.se](mailto:info@kulturcentrumvast.se)

Tfn: 0705 91 32 03

Hemsida: [www.kulturcentrumvast.se](http://www.kulturcentrumvast.se)

### INFORMATION OM KOST & LOGI, VARA FOLKHÖGSKOLA

Tfn: 0512-57992

E-post: [konferens.vara.fhsk@vgregion.se](mailto:konferens.vara.fhsk@vgregion.se)

## BIDRAG & STÖD

**Du kan få stöd från SPSM (specialpedagogiska myndigheten) för resekostnader.**

På anmälningsformuläret som vi mailar ut i mars kan du uppge om du vill ha bidrag för dina resekostnader. Vara Folkhögskola söker då bidraget för dig. Resebidraget betalas ut i efterskott.

**Är du medlem i FUB kan du söka bidrag till kursavgiften från fonder hos Riksförbundet FUB.** Ansökningsperioden för FUB:s fonder/stiftelser är öppen och stänger den 31 mars 2024.

<https://www.fub.se/om-fub/organisation/riksforbundet/fonder/>

Ni som är FUB medlemmar, skriv det i er intresseanmälan, så vi vet.

**Du som inte är medlem i FUB kan bli det HÄR:**

<https://www.fub.se/om-fub/bli-medlem/>

## OBS!

En förutsättning för att lägret ska kunna genomföras är minst 25 anmälda.