



Aspergers syndrom

Må-bra 2012

För vem?

Kursen vänder sig dig som är vuxen och har Aspergers syndrom. Du kan vara nydiagnostiserad eller har haft diagnosen en längre tid. Du vill lära dig mer om vad Aspergers syndrom innebär, stärka din identitet och må bättre.

Mål

- Att öka sin egen kunskap och insikter om AS.
- Att bli tryggare individ med ökad självkänsla och självförtroende.
- Att öka sin kunskap om rättigheter och skyldigheter i samhället, bl a om LSS.
- Att öka sitt kontaktnät med samhället.
- Att få insikt om stress och redskap för stresshantering.
- Att få stöd i att ta tag i annat som bidrar till bättre hälsa.
- Att träffa andra i liknande situation och utbyta erfarenheter.

Hur är kursen upplagd?

Du går i skolan två dagar i veckan. Dessutom får du uppgifter du får arbeta med hemma. Undervisningen sker i liten grupp, max. 8 personer. Du får träffa andra med liknande erfarenheter. Vi vill ge dig möjlighet att utvecklas i en anpassad, lugn och bekräftande miljö. Det bidrar till att stärka identitet och självkänsla. Vi jobbar med teman; t.ex. Aspergers syndrom, samhället, stresshantering, hälsa.

Aspergers syndrom

Kunskap om Asperger syndrom. Vad innebär diagnosen för dig; svårigheter, styrkor och strategier.

Hur det är för andra.

Samhället

Kunskap om rättigheter och skyldigheter, LSS-lagen. Vilka möjligheter finns det till jobb, boende och meningsfull fritid. Du ökar ditt kontaktnät.

Stresshantering

Du ökar kunskapen om hur stress påverkar dig och du får redskap för stresshantering.

Hälsa

Vad förutom övriga teman bidrar till att man mår bättre? Det kan vara t.ex. kost, motion, relationer. Vi utgår från gruppens önskemål och lägger upp temat.

Kursinformation

Studielängd: En termin

Terminstid: 27 augusti - 21 december

Kursdagar: 2 dagar i skolan samt hemuppgifter.

Antagningsvillkor: Du har diagnosen Aspergers Syndrom, har fyllt 18 år och har deltagit i känn-dig-för-dagarna.

Ansökan senast: 16 mars.

Kostnad: 600 kr.

Ansökan

Senast 16 mars till Känn-dig-för-dagarna.

Känn-dig-för-dagar

Vill du söka till Må bra-kursen i Älvsjö måste du först delta i Känn-dig-för-dagarna, 26-27 april.

Mer information om tider får du när vi fått din anmälan.

Antagningsvillkor

Du har diagnosen Aspergers Syndrom, har fyllt 18 år och har deltagit i känn-dig-för-dagarna.

Kursen ges i Älvsjö



- en del av Frälsningsarmén

Kostnader

Undervisningen vid Ågesta folkhögskola är kostnadsfri.

Övriga kostnader måste Du själv betala.

Det gäller terminsavgiften som täcker följande kostnader:

- Elevförsäkring
- Gemensamma aktiviteter
- Studiebesök
- Visst studiematerial och kopieringskostnader

Kostnad för böcker tillkommer. I många kurser ingår en studieresa. Kostnaden för den tillkommer. Vi reserverar oss för prishöjningar utanför vår kontroll.

Terminsavgifter

Asperger Må-bra: 600 kr.

Avgifterna betalas i förskott vid två tillfällen under läsåret.

Övriga Kostnader

Bekräftelseavgift 500:- som betalas efter besked om antagning och återfås ej.

Bekräftelseavgiften är ett förskott på första terminsavgiften.

Studiefinansiering

Studierna vid Ågesta folkhögskola ger dig rätt att söka statliga studiemedel.

Det söker du via CSN, Centrala studiestödsnämnden.

För närmare information kontakta CSN:

- CSN Internet - www.csn.se
- CSN Talsvar - tel: 0771-276 800
- CSN Kundcenter - tel: 0771-276 000

Resväg

Pendeltåg: Till Älvsjö station. Gå direkt till vänster vid utgången, följ skyltar till Folkbildningsgården. Promenad på ca 200 m.

Bil från Stockholm: Ta Huddingevägen söderut. Avfart Mässan-Älvsjömässan. Kör till Folkbildningsgården.

