

Lär dig leva med tinnitus, Västra Nylands folkhögskola

25-27.2.2025

Förbehåll för eventuella ändringar

Kursledare: Annica Wahrman

Tisdag 25.2

11.00 – 11.30	Introduktion och gemensam diskussion
11.30 - 12.30	Lunch
12.30 -14.30	Tinnitusföreläsning Maria Jauhiainen Öronläkare
14.30 – 15.00	Kaffe och incheckning
15.00-16.00	Nacke och axlar: hjälp till självhjälp Annika Björk
16.15-17.00	Ljudkänslighet och tecken som stöd Gemensam diskussion Annica Wahrman
17.30	Middag
19.00-20 .00	Kvällsavslappning Annika Björk

Onsdag 26.2

07.30 - 09.00	Morgonmål
09.00 – 11.00	Inled morgonen med rörelse Annika Björk
11.00-11.30	Infopaket från hörsselförbunde
11.30 – 12.30	Lunch
12.30-14.00	Tinnitus Hörsetekniker Dick Lundmark
14.00-14.45	Individuell hörselrådgivning Dick Lundmark
14.00-17.00	Separat program: Avslappning och andning: ute och inne Annika Björk
15.00-15.15	Kaffe
15.15 -18.30	Individuell hörselrådgivning Dick Lundmark
18.30 - 20.30	Festmiddag

Torsdag 27.2

07.30 - 09.00	Morgonmål
9.00-10.30	Morgonstund med lugna rörelser Annika Björk
	Gemensam diskussion
11.30 -12.30	Lunch /utcheckning
12.30 – 15.30	Tinnitus / psykologiska aspekter och copingmekanismer Thomas Londen
15.30-16.00	Kaffe och utvärdering
	Info om avslappning: Rörelserna i avslappningsstunden kan göras sittande eller liggande, en del passa görs stående eller sittande