

## Kontaktoplysninger

CKU Viborg  
Rosenstræde 6  
8800 Viborg  
Tlf. 99157600

Mail: [cku@skivekommune.dk](mailto:cku@skivekommune.dk)

[www.ckusv.dk](http://www.ckusv.dk)

CKU Skive  
Arvikavej 1-5  
7800 Skive  
Tlf. 99157600

Mail: [cku@skivekommune.dk](mailto:cku@skivekommune.dk)

[www.ckusv.dk](http://www.ckusv.dk)



# BOOST DIN HJERNE HJERNESKADE

CKU er et kommunalt Kommunikationscenter, der dækker Skive Kommune og Viborg Kommune.

Her tilbydes bl.a. undervisning til voksne med erhvervet hjerneskade efter "Lov om specialundervisning for voksne".

Alle kan henvende sig til CKU, og undervisningen er gratis.

Revideret Juni 2021



**Har du mentale og/eller kognitive følger efter erhvervet hjerneskade, har du mulighed for at blive visiteret til undervisning på CKU.**

---

1

Følger efter hjerneskade kan vise sig som problemer med hukommelse, koncentration, planlægning, hjernetræthed, ændret personlighed m.m.

### **Generelt om undervisning på CKU.**

Efter en grundig afdækning af dine vanskeligheder, muligheder og ønsker, udarbejder vi en individuel undervisningsplan. Denne plan er udgangspunkt for et aftalt undervisningsforløb.

Undervisningen foregår på mindre hold og varetages af undervisere med specialviden og stor erfaring inden for hjerneskadeområdet.



### **BOOST DIN HJERNE PÅ 8 UGER**

Hvis du visiteres til undervisningen på CKU, så kan du starte med et **boost forløb**. Det er et basisforløb på 8 uger med undervisning to dage ugentligt med to moduler hver gang.

---

2

Samtaler, sparring og erfaringsudveksling med de andre på holdet er en vigtig del af undervisningen.

#### **Indhold i boost forløb:**

Der undervises blandt andet i:

- Indsigt i hjernens funktion samt typiske følgevirkninger efter hjerneskade
- Kompenserende teknikker og færdigheder
- Hjernetræthed og energiprioritering
- Planlægning, koncentration og hukommelse
- Indsigt og erkendelse af ændrede livsvilkår
- IT og planlægningsværktøjer
- Hjernefitness
- Mindful yoga

Efter boost forløbet kan du visiteres til videre forløb på CKU, hvis det vurderes at være relevant.