



MAKANÁMSKEIÐ

Tími: Haldið eftir þörfum.

Staður: MS-húsið, Sléttuvegi 5, Reykjavík.

Verð: 5.000 kr. Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

Lýsing:

Námskeiðið er fyrir maka fólks með MS og byggist á fræðslu og umræðum.

Tilgangurinn með námskeiðinu er að fólk í svipaðri stöðu hittist og deili reynslu sinni og fái fræðslu.

Fjallað verður um streitu, tilfinningar, áhrif MS á fjölskyldulífið, sjúkdóminn, slökun og fleira. Einnig eru ræddar leiðir til að auka lífsgæði fjölskyldumeðlima.

Þátttakendur eru 6 til 8. Námskeiðið er í 6 skipti og stendur í 4 til 6 vikur.

Í lok námskeiðs er hægt að stofna sjálfshjálparhóp.

Umsjón:

Sigríður Anna Einarsdóttir, félagsráðgjafi, fjölskyldu- og hjónaráðgjafi.

Skráning:

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á msfelag@msfelag.is.

Annað:

Möguleiki er á því að halda námskeiðið um helgi fyrir landsbyggðarfólk.