



## ***VIRKNI OG VELLÍÐAN***

**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 ætlað fólki með MS með eldri greiningu (+5 ár).

Námskeiðið byggir m.a. á fræðslu um aðlögun, hlutverkabreytingar, streitu- og þreytustjórnun, félagsleg úrræði (atvinnuendurhæfingu, menntun o.fl.), samskipti, sjálfsstyrkingu, slökun og hvernig er hægt að „lífja heilbrigðu lífi með MS“.

Umræður verða um efnisþættina og einhver verkefni lögð fyrir.

Markmiðið með námskeiðinu er að þátttakendur fái fræðslu, taki þátt í umræðum og hafi möguleika á að setja sér markmið til þess að öðlast meiri lífsgæði og vellíðan.

Námskeiðið er haldið í 6 skipti í 2 klst. í senn og þátttakendur verða 6-8.

Hægt verður að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiðsins.

### **Umsjón:**

Sigríður Anna Einarsdóttir, félagsráðgjafi.

### **Skráning:**

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is).

### **Annað:**

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