



Fræðslufundir fyrir karlmenn 18 ára og eldri sem hafa greinst með krabbamein/blóðsjúkdóma

Fræðslufundir með sérhæfðum fagaðilum

Boðið verður upp á fræðslu sem miðar að því að auka þekkingu og skilning á því breytingaferli sem verður í lífi karlmannna sem greinast með alvarlegan sjúkdóm. Fjallað verður um uppbyggingu líkama eftir veikindi, tilfinningar, að setja sér markmið, mataræði, slökun o.fl. Auk þess verður boðið upp á styrktaræfingar í tækjasal, hópleikfimi eða jóga, allt eftir því hvað hentar hverjum og einum.

Fyrirlesarar

Helgi Sigurðsson krabbameinssérfræðingur, **Snorri Ingimarsson** krabbameinssérfræðingur og geðlæknir, **Oddur Benediktsson** formaður stuðningshópsins Framfarar, **Stefán Heiðar Stefánsson** sjúkráþjálfari, **Matti Ósvald** heilsufræðingur, **Daníel Reynisson** formaður Krafts og Örn Haraldsson jógakennari.

Námskeiðið byrjar miðvikudaginn 11. feb. kl. 17:30 í 8 skipti og er stýrt af Matta Ósvald heilsufræðingi. Boðið verður upp á léttan kvöldverð. Námskeiðið er ókeypis.

Skráning er hafin í Ljósínu, Langholtsvegi 43, sími 561 3770, ljosid@ljosid.org, www.ljosid.is



LJÓSIÐ