

KARLMENN

Fræðslufundur fyrir karlmenn 18 ára og eldri sem hafa greinst með krabbamein/blóðsjúkdóm

Boðið verður upp á fræðslu sem miðar að því að auka þekkingu og skilning á því breytingaferli sem verður í lífi karlmanna sem greinast með alvarlegan sjúkdóm.

MÁLEFNI SEM TEKIN VERÐA FYRIR ERU:

- LEITIN AÐ TILGANGI LÍFSINS
- UPPBYGGING LÍKAMA OG SÁLAR EFTIR ERFIÐ VEIKINDI
- AÐ VIRKJA SEM BEST EIGIN KRAFTA
- REYNSLUSAGA UNGS MANNS / FJÖLSKYLDAN
- KYNNING Á SLÖKUN OG JÓGA
- ELDAÐ FYRIR ELSKUNA
- UMRÆÐUR OG SPJALL Í LOK HVERS TÍMA

Fyrirlesarar eru fagmenn með sérfræðipekkingu:

Helgi Sigurðsson krabbameinssérfræðingur, **Högni Óskarsson** geðlæknir og markþjálfari, **Stefán Hafþór Stefánsson** og **Haukur Guðmundsson** sjúkraþjálfarar, **Örn Haraldsson** jógakennari, **Ingvar Guðmundsson** matreiðslumeistari á Salatbarnum, **Daníel Reynisson** formaður Krafts, félag ungra krabbameinsgreindra og **Matti Ósvald** heilsufræðingur.

Námskeiðið hefst miðvikudaginn 16. sept. kl. 17:30–19:00 í 8 skipti.
Stjórnandi námskeiðs er Matti Ósvald heilsufræðingur.

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



LJÓSIÐ