

NÁMSKEIÐ LJÓSSINS

Ljósið er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra

Skráning er hafin í síma 561 3770 eða á ljosid@ljosid.org



Nýtt námskeið byggt á hugrænni atferlismeðferð

AÐ VIRKJA EGIN KRAFT



Nýtt námskeið um samsplil hugar, sálar og líkama. Ætlað þeim sem greinst hafa með krabbamein á síðastliðnu einu og hálfa ári.

Umsjón: Magnea B. Jónsdóttir sálfræðingur.

Tími: Mánudagar kl. 10:00-12:00 í 8 vikur. Hefst í byrjun febrúar.

Vinsæl námskeið með gestafyrirlesaranum Matta Ósvold heilsufræðingi

HEILSUEFLING



Fræðslu og umræðufundir þar sem farið er í gegnum flest er viðkemur heilsu, bjargráðum, uppbryggingu á sjálfstrausti og almennri velliðan.

Umsjón: Berglind Kristinsdóttir iðjubjálf ásamt gestafyrirlesurum.

Tími: Miðvikudagar kl. 10:30-12:00 í 8 vikur. Hefst 20. janúar.

Markmiðasetning, slökun ofl.

FRÆÐSLUFUNDIR FYRIR KARLMENN



Fræðslufundir sem miða að auknum skilningi og þekkingu á því breytingarferli sem verður í lífi karlmannna sem greinast með alvarlegan sjúkdóm.

Umsjón: Matti Ósvold heilsufræðingur ásamt gestafyrirlesurum.

Tími: Miðvikudagar kl. 17:30-19:00 í 8 vikur. Hefst 27. janúar.

Persónuleg leiðsögn til að öðlast skilning á andlegum krafti sporanna

12 SPORIN



Námskeiðið fyrir þá sem vilja auka lífsgæðin bæði andlega og félagslega. Stuðst við bókina „Tólf sparin – Andlegt ferðalag“.

Umsjón: Guðrún Þórssdóttur djákni, BA í sálarfræði með sérhæfingu í sálgæslu.

Tími: Fimmtudagar kl. 12:30-14:30 í 16 vikur. Hefst 28. janúar.

Námskeið fyrir aðstandendur 18 ára og eldri

AÐSTANDENDANÁMSKEIÐ



Hér gefst aðstandendum tækifæri til að koma saman, fræðast og deila reynslu með öðrum í sömu aðstæðum.

Umsjón: Magnea B Jónsdóttir sálfræðingur, Svandís Íris Hálfðánardóttir hjúkrunarfræðingur

og Rósa Kristjánsdóttir djákni. Tími: Miðvikudagar kl. 19:30-21:30. Hefst 20. janúar.

Fyrir börn og ungmenni, 6-9 ára og 10-13 ára

AÐSTANDENDANÁMSKEIÐ



Markmiðið er að styrkja börn og ungmenni sem eiga foreldri, systkini, ömmu, afa eða annan aðstandenda sem hefur greinst með krabbamein.

Umsjón: Elísabet Lorange listmeðferðarfræðingur og Ósk Sigurðardóttir iðjubjálf með sérmenntun í ævintýrameðferð. Tími: fimmtudagar kl. 16:30-18:00 í 10 vikur. Hefst 28. janúar.

Nýtt námskeið fyrir unglings/ungmenni og aðstandendur þeirra

FJÖLSKYLDUNÁMSKEIÐ



Markmiðið er að fjölskyldan verði saman á uppbryggjandi námskeiði og taki sameiginlega þátt í skemmtilegum og styrkjandi verkefnum.

Umsjón: Ósk Sigurðardóttir iðjubjálf og Björn Vilhjálmsson reynslunámskþjálfari og

kennari. Tími: Námskeiðið er tveir laugardagar 27. feb. og 6. mars kl. 10:00-13:00.