

Ertu með vefjagigt?

Haldið verður 3ja kvölda fræðslunámskeið um vefjagigt miðvikudagana 10., 17. og 24. mars í húsnæði Gigtarfélags Íslands, Ármúla 5, á annarri hæð.

Markmiðið er að miðla aukinni þekkingu um sjúkdóminn og hvað hægt sé að gera til að stuðla að betri líðan

Dagskrá hvert kvöld

Miðvikudagur 10. mars 2010

- 19.30-20.00 Kynning þátttakenda og farið í gegnum væntingar þeirra til námskeiðsins
Helga Magnúsdóttir verkefnisstjóri fræðslu
- 20.00-20.10 Kaffi
- 20.10-22.30 Orsök vefjagigtar, meðferð og framtíðarhorfur
Arnór Víkingsson gigtarlæknir

Miðvikudagur 17. mars 2010

- 19.30-20.30 Þjálfun og hreyfing
Sólveig Hlöðvesdóttir sjúkraþjálfari
- 20.30-20.40 Kaffi
- 20.40-22.00 Tilfinningalegir, félagslegir og samfélagslegir þættir
Helga Magnúsdóttir verkefnisstjóri fræðslu

Miðvikudagur 24. mars 2010

- 19.30-20.40 Aðlögun að breyttum aðstæðum
Sigurborg Sveinsdóttir, iðjuþjálfari
- 20.40-20.50 Kaffi
- 20.50-21.30 Tilfinningalegir, félagslegir og samfélagslegir þættir
Helga Magnúsdóttir verkefnisstjóri fræðslu

Verð: Félagsmenn 8.900 kr. Aðrir 10.900 kr.

