



**Kurs i Molde i fra 25.09 til 30.10 2018**

**tilsammen 6.kursdager**

**Sted: FFO sine lokaler på Folkets Hus,**

**Storgata 9., 3. etasje (heis) Kl. 12.00 -14.30**

**Arr:** Studieforbundet **Funkis** i samarbeid med:

**LMS, Lærings- og mestringscenteret Helse Møre og Romsdal, FFO og VOFO**

## **Mestring med Funkis er et brukerstyrt mestringskurs.**

Målgruppa er godt voksne som «sliter» i hverdagen, og som er motivert til å sette seg nye mål og jobbe med endringer som har verdi kort og på lang sikt.

Du bør være norsktalende, og være fortrolig med enkel jobbing med skriftlig og muntlig materiale. For å få best mulig utbytte av kurset, er det fint om man er villig til å dele erfaringer, men det er ingen forutsetning.



Det er diagnoseuavhengig, og går ut på at mennesker med ulike helseutfordringer og livssituasjoner hjelper hverandre med å sette ord på vanskeligheter og hindringer.

Neste skritt er å bestemme seg for passende delmål (mestringsplaner) og deretter gjennomføre disse med de forutsetninger hver og en har.

Kurset har fokus på mestring, som følge av små eller store endringer den enkelte deltaker ønsker å gjøre. Målet er økt livskvalitet og en bedre hverdag.

## **Kurset tar opp mange ulike tema:**

- *Mestring, mestringsteknikker og endring*
- *Problemløsning*
- *Kosthold og fysisk aktivitet*
- *Utmattelse og avspenning*
- *Kommunikasjon*
- *Motivasjon*

Metoden blir en kombinasjon mellom innledning om tema for dagen, dialog og selvstendig jobbing.

Kurset blir på tirsdager: **25.09 02.10 09.10 16.10 23.10 og 30.10**

## **Ansvarlig for kurset er:**

Leder og nestleder i *Funkis Møre og Romsdal*:

**Annlaug Stavik** og **Steinar Waksvik** i samarbeid med:

*Lærings -og mestringssenteret Helse Møre og Romsdal*

## **Påmelding til:**

Annlaug Stavik tlf.: 454 18 550 mail: [morfunkis@gmail.com](mailto:morfunkis@gmail.com)

Kari Anne Nerland tlf.: 71 21 77 85/ 476 63 021 (LMS)

**Frist for påmelding: 10.09 2018.**

**Pris: kr.400**, og inkl. studiemateriell, servering og andre utgifter.

Vipps til 454 18 550, eller giro 6670 0519540

**Reiseutgifter** må man dekke selv.

**Henvisning** fra lege er ikke nødvendig.



 **STUDIEFORBUNDET  
FUNKIS**

Telefon: +47 06315

E-post: [post@funkis.no](mailto:post@funkis.no)

Hjemmeside: [www.funkis.no](http://www.funkis.no)

 **HELSE MØRE OG ROMSDAL**