

Å leve et friskere liv på nett: Vårkurs starter 28. februar 2011!

Funksjonshemmedes Studieforbund (FS) er klar med nytt nettkurs. Å leve et friskere liv på nett betyr at du kan delta på kurs hjemme fra din egen stue eller hvor du enn måtte befinne deg. Det eneste du trenger er pc og tilgang til internett!

Å leve et friskere liv på nett er et likemanns- og mestringskurs. Det går ut på at mennesker med ulike diagnoser og livssituasjoner møtes og hjelper hverandre med å sette ord på vanskeligheter og hindringer. Kurset egner seg også godt for pårørende.

En vesentlig del av kurset går ut på å lage **handlingsplaner**. Det vil si å bestemme seg for passende utfordringer og deretter møte disse med de forutsetninger man har.

Å møtes på nettet er en stor fordel for mennesker som av ulike årsaker har hemmet bevegelsesfrihet. Kurset har godt kursmateriell og to veiledere pr. gruppe.

Å leve et friskere liv på nett tar utgangspunkt i mestringsprogrammet med samme navn, som er organisert i fysiske grupper (studieringer). Programmet er utviklet ved Stanford University i USA, men forandret til norske forhold.

Å leve et friskere liv på nett er et konsept som ble utviklet av Høgskolen i Volda, i samarbeid med Norsk Nettskole og FS i 2004. Prosjektet er blitt utviklet med hjelp av midler fra Extrastiftelsen (Helse og Rehabilitering).

Å leve et friskere liv på nett starter 28. februar 2011 og går over 7 uker.

Sted: Hjemme hos deg selv!

Pris: Kr. 500,-. Inkluderer kursmateriell.

Meld deg på til FS v/ fs@funkis.no eller til Jon Oddvar Eide jono-ei@online.no.

Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål om kurset.

Les mer om kurset på FS' hjemmesider:

<http://www.funkis.no/Default.asp?meny=25&act=read&recno=763>

