



## Studieplan nr. 11233: Livsglede - hva er det for oss?

Minst 4 deltakere

4–24 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

### Mål/læringsmål

Læringsmål (kunnskapsmål (K), ferdighetsmål (F) og/eller holdningsmål (H))

K- Lære om egenjournalen,

Lære om diagnosene våre

Lære hvordan pårørende opplever sin situasjon

Lære hvordan bli mer livsglad i en hverdag med kronisk sykdom

F- Kunne bruke egenjournalen

Leve bedre med kronisk sykdom

Bli kjent med nye medlemmer

Bedre kontakt mellom likemann og medlemmer.

Lære av hverandre, utveksle livserfaringer og dele tanker om livsglede.

H- Få inspirasjon til å gå inn i høsten med dagene mer fylt av indre glede

Bedre livskvalitet i hverdagen

Finne ut i felleskap hva livsglede betyr for oss.

Utvidet sosialt nettverk for regionen

Fokusere på nye medlemmer slik at de trives i fellesskapet vårt.

Hente inspirasjon i naturen sammen

### Målgruppe

Medlemmer av Morbus Addison Forening, deres pårørende og likemenn

### Kursinnhold

Egenjournalen

Samtalegrupper for hver diagnose ledet av likemenn

Legeforedrag: endokrinologi

Min historie som pårørende

Besøk til kulturserverdighet i nærheten

Livsglede hva er det for oss, Må himmelen være blå og uten skyer for at vi med våre diagnoser skal føle livsglede?

Foredrag av bruker

Oppsummering fra samtalegruppene

Fysisk aktivitet - ut i naturen



## Andre arbeidsmåter/organisering

Foredrag, spørsmål og svar

Gruppearbeid og samtaler

Erfaringsutveksling

Tilpassing av lokaler, studiemateriell og annet etter deltakernes behov

Evaluering underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

## Krav til lærer/instruktør

Faglig kompetente foredragsholdere