

Inbjudan till kurs

Kälsokurs för personer med epilepsi

Nu har du chansen att anmäla dig till de populära kurskvällarna om näring och livsstil för personer med epilepsi igen!

Det finns mycket som går att påverka på ett enkelt sätt med kunskap och medvetna val i kombination med den behandling man har. Även små förändringar kan spela roll för välmående, stämningsläge och anfallsfrekvens.

Kursen ger råd om kost och närings-tillskott, stress och betydelsen av avspänning, återhämtning och vila. Kursen har fokus på hur detta kan påverka epilepsin negativt och positivt.

Kursledare

Maj-Britt Eriksen, diplomerad närings-terapeut, distriktssköterska och barnsjuk-sköterska. Hon har levt länge med epi-

lepsi som anhörig och har därför kommit att intressera sig speciellt för epilepsi.

Du behöver inte anteckna utan får en sammanställning och litteraturtips vid varje träff.

Kursstart: den 28 september, vecka 39.
Sex kurstillfällen på tisdagar,
ojämna veckor, kl. 18.00-20.00.

Lokal: S:t Göransgatan 82 A, rum 3

Kostnad: 200 kr för medlemmar, 350 för icke medlemmar

Anmälan och information:

Först till kvarn gäller,
dock senast den 10 september till:
info.epistockholm@telia.com
08-650 81 50

Varmt välkommen med din anmälan!



EPILEPSIFÖRENINGEN I STOR-STOCKHOLM

S:t Göransgatan 84, 3 tr • 112 38 Stockholm • 08-650 81 50

Hemsida: www.epistockholm.nu