

Valoherkkien verkkokurssi

Kurssin ajankohta 30.9.-28.10.2019

Hakuaika 12.9. – 26.9.2019

Onko sinulla valoihottuma tai sellainen valoyliherkkyys, joka vaikeuttaa arkeasi? Haluatko lisää tietoa siitä, miten selvitä sen kanssa? Kaipaatko vertaistukea? Hae mukaan Allergia-, iho- ja astmaliiton valoherkkien verkkokurssille! Kurssi on maksuton.

Verkkokurssilla saat asiantuntijoilta tietoa ja vinkkejä sekä vaihdat kokemuksia muiden valoherkkien kanssa. Neljän viikon aikana teet omaan tahtiisi kurssitehtäviä nettisivuilta tai kännykkään ladattavan sovelluksen kautta. Tehtäviin, kuten videotietoiskujen katsomiseen, omiin pohdintoihin, käytännön harjoituksiin sekä vertaiskeskusteluihin on hyvä varata hetki aikaa lähes joka päivä. Tehtäviin menee aikaa viikossa noin tunnista kahteen. Jokaisella viikolla on oma teemansa, johon keskitytään aina keskiviikosta keskiviikkoon.

Kurssi toteutetaan helppokäyttöisellä Movendos-verkkoalustalla. Kurssille haetaan Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkosivuilta löytyvällä sähköisellä hakulomakkeella.

Lisätietoja:

Teija Launis, teija.launis@allergia.fi, p. 040 5893267

Aino Loikkanen, aino.loikkanen@allergia.fi, p.050 3014262

www.allergia.fi/kuntoutus