

MEISTRINGSTREFF - DIGITALT - JANUAR 2023

Meistringstreff er eit kurs der du som brukar eller pårørende får auka kunnskap om meistring, treffer andre og deler erfaringer

Å leve med helseutfordringar kan medføre store forandringar i kvardagen. Meistringstreff er for deg som ønskjer:

- å få kunnskap om meistring og prøve ut ulike meistringsverktøy
- å oppdage og utvikle tru på eigne ressurser
- å treffe og lære av andre som også lever med helseutfordringar eller er pårørende



Meistringstreff er for deg over 18 år som har langvarig sjukdom, nedsett funksjonsevne og/eller psykiske eller fysiske belastningar, eller deg som er pårørende til denne gruppa.

Kurstid: kl 14.00-16.00. Fem kursdagar.

Tysdag 10.januar

Tysdag 17.januar

Tysdag 24.januar

Tysdag 31.januar

Tysdag 7.februar

Kurset kan du ta digitalt, og dermed følge ved å sitte på pc heime i stova di, eller evt møte fysisk på møterom på Helsetunet for dei som bur i Suldal Kommune. Oppstart 10.januar.

For meir informasjon om kurset og påmelding, ta kontakt med frisklivsrettleggjar:

Helene Fjellheim Midthun, tlf.45 61 69 37

friskliv@suldal.kommune.no



Kontakt **Bokn kommune:** Miriam Berland mobil: 404 10 570
e-post: friskliv@bokn.kommune.no