

Livslyst

- et mestringskurs for voksne etterlatte

Mestringskurs for voksne etterlatte

Kurset «Livslyst når det røyner på» er et mestringskurs for deg som har mistet en du er glad i, enten det er et familiemedlem eller en god venn.

Kurset er gratis, går over fire kvelder og er åpent for deltakere fra hele Møre og Romsdal. Som deltaker får du anledning til å utveksle erfaringer med andre som er i en sammenlignbar situasjon, og lære nyttige kognitive verktøy for å mestre hverdagen når livet oppleves vanskelig.

Kurset arrangeres av Pårørendekoordinator i Ålesund, og kreftkoordinator i Sula kommune.

Datoer høsten 2024:

Onsdag 23 oktober 16.30- 19.00
Onsdag 30 oktober 16.30-19.00
Onsdag 6 november 16.30-19.00
Onsdag 13 november 16.30-19.00

Sted:

Ålesund rådhus, Møterom 364 i Lavblokka (samme inngang som biblioteket)

Påmelding og mer info:

Pårørendekoordinator Merete Kløvning
Tlf 480 91 554 Epost: merete.brungot.klovning@alesund.kommune.no

*«Jeg trodde det var bare var meg som følte det slik..
så kom jeg hit og fant trøst i det å møte andre i samme
situasjon. Disse kurskveldene har vært gode for meg. Fortsatt
er hverdagen tung, men nå har jeg et håp om at der fortsatt skal
være mange glade dager foran meg»*

Tidligere kursdeltaker