



Utviklingssenter for  
hjemmetjenester  
Møre og Romsdal

# LIVSLYST

## NÅR DET RØYNER PÅ

### Mestringskurs for voksne etterlatte

«Livslyst når det røyner på» er et mestringskurs for voksne etterlatte som har mistet en nærstående i kreft eller annen sykdom. Kurset er utarbeidet av Kreftforeningen, og arrangeres i et samarbeid mellom kreftkoordinator i Haram, Sula og Ålesund, og Lindrende enhet ved Blindheim omsorgssenter. Kurset bygger på kognitiv læring, og gir nyttige verktøy for å mestre hverdagen når livet er vanskelig. Deltakerne får også anledning å utveksle erfaringer med andre som er i en sammenlignbar situasjon. Kurset går over fire kvelder og er åpent for deltakere fra hele Sunnmøre.



*«Jeg trodde det var bare 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*

Tirsdag 24. Oktober kl. 16.30

Tirsdag 31. Oktober kl. 16.30

Tirsdag 7. November kl. 16.30

Tirsdag 14. November kl. 16.30

Sted: Ålesund Rådhus, lavblokka

### Påmelding/mer info:

Kreftkoordinator Merete Kløvning:

Tlf. 70 16 41 06/409 24 712

[merete.klovning@alesund.kommune.no](mailto:merete.klovning@alesund.kommune.no)

● VELKOMMEN!



HARAM KOMMUNE



ÅLESUND KOMMUNE



SULA KOMMUNE