LIVSLYST

NÅR DET RØYNER PÅ

Meistringskurs for vaksne etterlatne

Mestringskurs for voksne etterlatte



«Livslyst når det røyner på» er eit meistringskurs for vaksne etterlatne som har mista ein nærståande. Kurset arrangerast i samarbeid mellom pårørandekoordinator i Ålesund, og kreftkoordinatorane i Sula og Ålesund.

Kurset byggjer på kognitiv læring, og gjev nyttige verktøy for å meistre kvardagen når livet opplevast vanskeleg. Deltakarane får og høve til å utveksle erfaringar med andre som er i ein lignande situasjon. Kurset er gratis, og ope for deltakarar frå heile Møre og Romsdal.

**

*«Eg trudde det var berre var meg som følte det slik.. så kom eg hit og fant trøyst i det å møte andre i same situasjon. Desse kurskveldane har vore gode for meg. Fortsatt er kvardagen tung, men no har eg eit håp om at der skal vere mange glade dagar framom meg»*

*Tidlegare kursdeltakar*

**KURSDAGAR HAUST 2022**

**Onsdag 26 oktober 16.30-19.30**

**Onsdag 2 november 16.30-19.30**

**Onsdag 9 november 16.30-19.30**

**Onsdag 16 november16.30-19.30**

Stad: Ålesund Rådhus, møterom 463

Inngang i lavblokka (same som biblioteket)

**VELKOMMEN!**

Påmelding/meir info:

Kreftkoordinator Sula: Tanja Alme tlf [90709785/tanja.alme@sula.kommune.no](mailto:90709785/tanja.alme@sula.kommune.no)

Pårørandekoordinator Merete Kløvning:

Tlf. 480 91 554

merete.brungot.klovning@alesund.kommune.no



