



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. 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 19 mars kl. 16.30 -19.30

Tirsdag 26 mars kl. 16.30 -19.30

Tirsdag 2 april kl. 16.30 -19.30

Tirsdag 9 april kl. 16.30 -19.30

Sted: Ålesund Rådhus, lavblokka

VELKOMMEN!

Påmelding/mer info:

Kreftkoordinator Merete Kløvning:

Tlf. 70 16 41 06/409 24 712

merete.klovning@alesund.kommune.no



HARAM KOMMUNE



ÅLESUND KOMMUNE



SULA KOMMUNE