



# LIVSLYST

## NÅR DET RØYNER PÅ

### Meistringskurs for vaksne etterlatne

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

Kurset byggjer på kognitiv læring, og gjev nyttige verkty for å meistre kvardagen når livet opplevast vanskelig. Deltakarane får også høve til å utveksle erfaringar med andre som er i ein samanliknbar situasjon.

Kurset går over fire kveldar og er ope for deltakarar frå heile Sunnmøre.



*«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 fortsatt skal vere mange glade dagar framom meg.»*

*Tidlegare kursdeltakar*

#### Datoar for våren 2021:

Tirsdag 18 mai 16.30-19.30

Tirsdag 25 mai 16.30-19.30

Tirsdag 1 juni 16.30-19.30

Tirsdag 8 juni 16.30-19.30

Stad: Ålesund Rådhus, lavblokka,  
møterom 470

#### Påmelding/meir info:

Pårørandekoordinator Merete Kløvning:

Tlf. 480 91 554

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

**NB: Kurset avviklast med ivaretaking av gjeldane  
koronarestriksjonar**

**VELKOMMEN!**

