



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. Kurset arrangeres i samarbeid mellom pårørendekoordinator i Ålesund, og kreftkoordinatorerne i Sula og Ålesund.

Kurset bygger på kognitiv læring, og gir nyttige verktøy for å mestre hverdagen når livet oppleves vanskelig. Deltakerne får også anledning til å utveksle erfaringer med andre som er i en sammenlignbar situasjon. Kurset er gratis, går over fire kvelder og er åpent for deltakere fra hele Møre og Romsdal.



«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 eit håp om at der fortsatt skal vere mange glade dager foran meg»

Tidligere kursdeltaker

Datoer for våren 2023:

Onsdag 19 april 16.30-19.30

Onsdag 26 april 16.30-19.30

Onsdag 3 mai 16.30-19.30

Onsdag 10 mai 16.30-19.30

Påmelding/ og mer info:

Pårørendekoordinator Merete Kløvning:

Tlf. 480 91 554

merete.brungot.klovning@alesund.kommune.no

Sted: Ålesund Rådhus, lavblokka,
møterom 463

VELKOMMEN!

