

Tag et skridt mod en bedre hverdag

– på trods af kroniske smerter

På kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- finde overskud i hverdagen
- håndtere træthed og smerte
- håndtere frustrationer og bekymringer
- skabe balance mellem aktivitet og hvile
- sætte mål – og nå dem – og meget mere

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Det er
GRATIS
at deltage



Tag et skridt mod en bedre hverdag

– på trods af kroniske smerter

På kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- finde overskud i hverdagen
- håndtere træthed og smerte
- håndtere frustrationer og bekymringer
- skabe balance mellem aktivitet og hvile
- sætte mål – og nå dem – og meget mere

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Det er
GRATIS
at deltage



Tag et skridt mod en bedre hverdag

– på trods af kroniske smerter

På kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- finde overskud i hverdagen
- håndtere træthed og smerte
- håndtere frustrationer og bekymringer
- skabe balance mellem aktivitet og hvile
- sætte mål – og nå dem – og meget mere

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Det er
GRATIS
at deltage

