

Tag et skridt mod en bedre hverdag

– på trods af langvarig eller kronisk sygdom

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

- håndtere træthed og smerter
- håndtere frustrationer og bekymringer
- løse problemer og træffe beslutninger
- sætte mål – og nå dem
- få en bedre søvn – 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 langvarig eller kronisk sygdom

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

- håndtere træthed og smerter
- håndtere frustrationer og bekymringer
- løse problemer og træffe beslutninger
- sætte mål – og nå dem
- få en bedre søvn – 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 langvarig eller kronisk sygdom

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

- håndtere træthed og smerter
- håndtere frustrationer og bekymringer
- løse problemer og træffe beslutninger
- sætte mål – og nå dem
- få en bedre søvn – og meget mere

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Det er
GRATIS
at deltage

