

Vi vil gjerne invitere deg/dere til **Mestringstreff på Helgeland!**

Er du over 18 år og lever med helseutfordringer som påvirker hverdagen? Eller er du pårørende til noen med helseplager?

Ønsker du å få mer kunnskap om hvordan håndtere utfordringene på en god måte, med vekt på det som er viktig for deg?

Tenker du at det kan være nyttig å treffe andre og dele erfaringer om mestring og muligheter?

Hvis du svarer ja på noen av spørsmålene ovenfor, meld deg på **Mestringstreff!**

Tema på samlingene blir

1. Hva er mestring?
2. Sammenheng mellom tanker, følelser og handling.
3. Kommunikasjon og samspill
4. Mestringsstrategier, mestringstro og egne ressurser.
5. Motivasjon, ønsket endring og muligheter fremover.

Jeg er jo så mye mer enn mine helseplager☺

Hva kan jeg gjøre for å ha et godt liv med mine helseutfordringer?



Illustrasjon: Hilde Skjervold

Praktisk informasjon:

5 samlinger med fysisk oppmøte i egen kommunal gruppe. Alle dagene fra klokken 12.30 – 15.00.

Sted: Vefsn, Rødøy, Brønnøy og Sømna kommune.

Datoer

- 25.oktober
- 01 november
- 08 november
- 15 november
- 22 november.

Påmelding innen 6. oktober 2023.

Rødøy kommune, Silje Engen, silje.victoria.engen@rodoy.kommune.no

Tlf/sms 400 31 886

Brønnøy kommune, Hanne Solberg, hanne.solberg@bronnøy.kommune.no

Tlf/sms 947 86 428

Vefsn kommune, Kjersti Jensen, Kjersti.Jensen@vefsn.kommune.no

Tlf. 75101600/480 55 493

Sømna kommune, Kristin Mørkved, kristin.morkved@somna.kommune.no

Tlf 75015112

**Tilbudet er gratis, men krever påmelding.
Velkommen!**