

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, Sømna og Alstahaug kommune.

● Datoer

- 14. oktober
- 21 oktober
- 28 oktober
- 04 november
- 11 november

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

Tlf/sms 90 98 09 54

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

Tlf/sms 94 78 64 28

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

Tlf/sms 48 05 54 93

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

Tlf/sms 47 67 24 13

Alstahaug kommune. Solveig Espeset Solveig.Espeset@alstahaug.kommune.no

Tlf: 90 21 87 26

Påmelding innen 23 september 2026

Tilbudet er gratis, men krever påmelding og oppmøte på alle samlingene
Velkommen!