

Vi inviterer til Mestringstreff

Er du over 18 år og lever med helseutfordringer som påvirker hverdagen din?

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!**

Mestringstreff er et kurs utviklet og ledet av både helsepersonell og mennesker som selv lever med helseutfordringer.



Illustrasjon: Hilde Skjervold



Praktisk informasjon

Tid: Tirsdag 30.oktober kl.12.00-14.30.
Hver tirsdag t.o.m 4.desember. Totalt 6 samlinger.

Sted: Nesbyen Frivilligsentral

Påmelding: E-post eller telefon til rådgiver i Hallinghelse Ragna Torkelsgard.
Telefon: 950 69 313

E-post: ragna.torkelsgard@hallingdal.no

Tilbudet er gratis. Velkommen!