



ORKLAND
KOMMUNE

MESTRINGSTREFF

Ønsker du en bedre hverdag?

Lever du med langvarige helseplager,
nedsatt funksjonsevne og/eller lettere
psykiske belastninger?



Mestringstreff er et kurs for deg over 18 år som lever med helseutfordringer og som ønsker å:

- Få styrket tro på egen mestring og tro på egne ressurser for å håndtere livssituasjonen
- Treffe og lære av andre som også lever med helseutfordringer
- Få kunnskap om og prøve ut ulike mestringsverktøy

Oppstart tirsdag 08. februar kl.12.00-14.30, folkehelsesenteret.

Kurset går ukentlig over 12 ganger og er gratis.

Påmelding til Orkland friskliv og mestring

Tlf. 948 23 420 / 908 37 158

eller send e-post til: frisklivogmestring@orkland.kommune.no

FRISKLIV • mestring