

Kvar kan eg melde meg på?

Påmelding og spørsmål på telefon eller e-post til rådgjevar i

Hallinghelse Ragna Torkelsgard. Telefon: 950 69 313

E-post: ragna.torkelsgard@hallingdal.no

Praktisk info

Tid: Tirsdag 30.oktober kl. 12.00-14.30.

Kvar tirsdag t.o.m 4.desember. Totalt 6 samlingar.

Kvar: Nesbyen Frivilligsentral.

Kostnad: Gratis

Mestringstreff skal bidra til at mennesker med langvarige helseutfordringar får styrka tru på eigen mestring og tru på eigne ressursar for å handtere livssituasjonen. Målet er ein betre kvardag for deg!

Våre samarbeidspartnere



HALLINGHELSE



HALLINGDAL



VESTRE VIKEN



FRISKLIVSSENTRALEN

Mestringstreff

Har du ein kvardag som er prega av helseutfordringar? Ynskjer du meir kunnskap og å treffe andre og dele erfaringar?



Illustrasjon: Hilde Skjervold



Kva er viktig for deg for å handtere ein kvardag med helseutfordringar?

Å leva med helseutfordringar

kan føre til store endringar i kvardagen. Mestringstreff er for deg som ynskjer:

- å få kunnskap og prøve ut ulike mestringsverktøy
- oppdage og utvikle tru på egne ressursar
- treffe og lære av andre som også lev med helseutfordringar

Mestringstreff er for deg over 18 år som har kronisk sjukdom, nedsett funksjonsevne og/eller vedvarande psykiske eller fysiske belastningar. Pårørande kan også delta.

Mestringstreff er utvikla og leiast av både helsepersonell og mennesker som sjølv lev med helseutfordringar.

Helsepersonell har fagleg kunnskap og oversikt over aktuelle hjelpetiltak. **Brukarrepresentantar** har kunnskap om det å leve med langvarige helseutfordringar og bidreg med eigen kunnskap og erfaring.

Mestringstreff

består av seks samlingar med ulike tema:

- Kva er mestring for meg?
- Samanhengen mellom tankar, følelsar og handlingar
- Mestringsstrategiar, mestringstru og egne ressursar
- Motivasjon og mestring/ending
- Roller, relasjonar, nettverk og kommunikasjon
- Moglegheiter framover

Me jobbar med desse temane på ulike måtar og du vil få moglegheit til både å høyre, prate, reflektere og øve i gruppa.

Du vil få ei mappe der du kan samle materiell frå samlingane for seinare bruk.

