



LÆR AT TACKLE... kurser

Kurserne "Lær at tackle kronisk sygdom", "Lær at tackle kroniske smerter" og "Lær at tackle angst og depression" er tilbud til dig, som ønsker at leve bedre og mere aktivt med langvarige helbredsproblemer.

Hvert kursus forløber over 6 eller 7 uger med én ugentlig mødegang á 2½ time.

På kurserne møder du andre i samme situation som du selv, og du kommer til at arbejde med forskellige redskaber til at håndtere hverdagens udfordringer.

Kurserne ledes af frivillige instruktører, som selv har kroniske eller langvarige helbredsproblemer.

Det er gratis at deltage.

Er du interesseret?

Henvend dig til koordinatoren for LÆR AT TACKLE kurser i Viborg Kommune på:

Email: patientuddannelse@viborg.dk

Tlf.: Sundhedscenter Viborg 87 87 60 40

www.sundhedscenter.viborg.dk

