

Me inviterer til Mestringstreff

Er du over 18 år og lev med helseutfordringar som påverkar kvardagen din?

Ønskjer du å få meir kunnskap om korleis handtere utfordringane på ein god måte, med vekt på det som er viktig for deg?

Tenkjer du at det kan være nyttig å treffe andre og dele erfaringer om mestring og moglegheiter?

Hvis du svarar ja på nokre av spørsmåla ovanfor, meld deg på **Mestringstreff!**

Mestringstreff er eit kurs utvikla og leia av både helsepersonell og menneskjer som sjølv lev med helseutfordringar.



Illustrasjon: Hilde Skjervold



Praktisk informasjon

- **Tid:** Tirsdag 19.mars kl.11.30-14.30.
- Kvar tirsdag (bortsett frå påskeveka) til og med 30.april. Totalt 6 samlingar.
- **Oppmøte:** Hemsedal Kommunehus

Påmelding: E-post eller telefon til rådgjevar i Hallinghelse Ragna Torkelsgard.
Fortløpande påmelding.
Telefon: 950 69 313
E-post: ragna.torkelsgard@hallingdal.no

Tilbodet er gratis. Velkommen!