



Sundhedscenter Vesthimmerland

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende KURSUS efterår 2024

Er du pårørende til en voksen med langvarig eller kronisk sygdom, og kunne du tænke dig at få redskaber til at passe bedre på dig selv, så kan LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende måske være noget for dig.

- **Kursusstart:**

Torsdag den 29. august 2024 og herefter de følgende 6 torsdage: d. 5., 12., 19. og 26. september samt 3. og 10. oktober.

Undervejs i kurset aftales der endvidere en opfølgningsgang, som ligger ca. en måned efter afsluttet forløb.

Kursussted:

Sundhedscenter Vesthimmerland, Fredensvej 4, 9640 Farsø, mødelokale på 2. sal.

Instruktører:

Ulla Meyer Bæk og Jane Kristensen

Praktiske informationer:

Kurset varer 17 ½ time fordelt over 7 kursusgange á 2 ½ times varighed, dvs. man mødes én gang om ugen i 7 uger. Der er indlagt en pause på 20 min. i hver kursusgang.

Du inviteres til en indledende samtale forud for kursusstart.

Tilmelding:

Du kan få svar på spørgsmål eller tilmelde dig kurset ved at kontakte Sundhedscenter Vesthimmerland på tlf.nr.: 99 66 82 00 eller Koordinator for LÆR AT TACKLE, Jane Kristensen, mobil 24 25 50 67. *Tilmeldingsfristen til kurset er senest mandag d. 19. august 2024.*

For yderligere information se også www.laerattackle.dk

Kurset er gratis.



VESTHIMMERLANDS KOMMUNE