



Aabenraa
Kommune



**Lær at tackle
hverdagen som pårørende**

Aabenraa Kommunes Sundhedscenter



Aabenraa Kommunes Sundhedscenter tilbyder dig, der er pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse, et kursusforløb, hvor du får redskaber til at passe bedre på dig selv.

På kurset møder du andre i samme situation som dig.

Kurset:

Kurset følger et fast program og foregår over 7 mødegange á 2½ time. Der er max. 14 deltagere på holdet. Kurset ledes af 2 frivillige, certificerede instruktører.

På kurset arbejder I blandt andet med:

- At bede om hjælp
- Håndtering af vanskelige følelser / udfordrende situationer
- At passe på sig selv
- At sætte sig mål — og at nå dem
- Tanketeknikker fx. afspænding

Forventninger til dig:

Du skal være interesseret i at arbejde med din egen situation, da kurset handler om hjælp til selvhjælp.

Tilbuddet er gratis og er for dig, der er pårørende til en voksen. Du skal være bosiddende i Aabenraa Kommune. Kurset kræver ingen henvisning.

Kontakt:

Du er velkommen til at kontakte Sundhedscentret og få mere at vide om kurset og dine muligheder for at deltage.

Koordinator
Birgitte Mørch Bagger
Aabenraa Kommunes Sundhedscenter
Tlf.: 73 76 88 87 / 73 76 88 88
Mail: bmb@aabenraa.dk

Du har mulighed for at læse mere her:

www.sundhedscentersyd.dk
www.laerattackle.dk