

Hvad er et LÆR AT TACKLE-kursus?

På kurset kommer du til at arbejde med emner, som er aktuelle for dit liv og din situation. Du får redskaber til at tackle det, der føles svært. Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med, og hvis du kun vil lytte, så kan du sagtens nøjes med det.

Du er velkommen til at ringe for mere information eller for at høre, hvornår det næste kursus starter.



Fælles for LÆR AT TACKLE-kurserne

Alle kurserne foregår i 2½ time om ugen i 6 eller 7 uger. Og de er gratis.

Der er to dygtige instruktører, som underviser. De har alle langvarig sygdom tæt inde på livet, og ved hvor skoen trykker.

Der er tavshedspligt for både kursister og instruktører.

Du kan få mere information på:
www.laerattackle.dk

Har du spørgsmål til et LÆR AT TACKLE-kursus, eller vil du tilmelde dig?

Kontakt

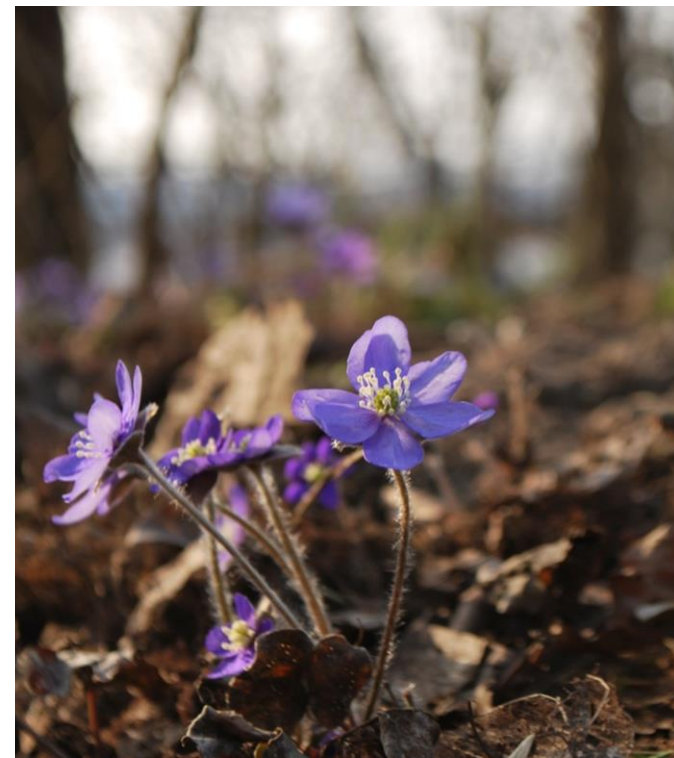
Sundhedskonsulent
Stine Sommer
Tlf.: 24 89 82 99

eller

Administrativ medarbejder
Tina Morald Vøttrup
Tlf.: 20 34 14 25

Halsnæs Kommune
Rådhuspladsen 1
3300 Frederiksværk
Telefon 47784000
mail@halsnaes.dk
www.halsnaes.dk

PART OF
GREATER
COPENHAGEN



LÆR AT TACKLE

- Kurser til dig med en kronisk lidelse

**Få inspiration til at
forbedre din hverdag**



Halsnæs
Kommune

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Jeg har fået kognitiv terapi før. Men det her får jeg MEGET mere ud af!

~ Kursist, Angst og depression

Det gav en indre ro, at man egentlig kunne sidde hjemme.

~ Kursist, Angst og depression - online

Jeg har fået et netværk, der kan hjælpe mig med at hjælpe mig selv!

~ Kursist, Kroniske smerter

Gør det, fordi det vender rundt på tingene og får sat noget på plads.

~ Kursist, Kronisk sygdom

Angst og depression – For voksne og unge

- Har du svært ved at passe dit arbejde eller skole?
- Føler du dig nedtrykt?
- Er du trist til mode?
- Er du anspændt, nervøs eller har du en indre uro?

Angst og depression - online

- Oplever du udfordringer ved at møde op på et fysisk kursus?
Så kan du få hjælp til selvhjælp, fra dit eget hjem!

Hverdagen som pårørende

- Er du nær pårørende til et menneske med langvarig sygdom?
- Oplever du udfordringer i hverdagen?
- Mangler du overskud og har du dårlig samvittighed?

Kroniske smerter

- Har du haft smerter i en længere periode?
- Har smerterne indflydelse på din hverdag?
- Lever du med frustrationer og bekymringer over din smerte?

Kronisk sygdom

- Har du en kronisk eller langvarig sygdom?
- Har du til tider svært ved at få hverdagen til at hænge sammen på grund af din sygdom?
- Har du brug for redskaber som hjælp til at undgå, at din kroniske sygdom styrer dit liv?

Læs om de enkelte kurser her: