

Påmelding !

Du kan melde deg på ved å sende en mail til kreftkoordinator, Ester Marie Weløy kreftkoordinator@bergen.kommune.no, eller tlf. 55 56 53 89/40 80 38 83

Påmelding merkes med Livslystkurs, Bergen,
Frist for påmelding; 10.02.17

Livet skal ikke gå opp
Det skal levast
Ingen fasit
Ingen detaljkart over
terrenget vi skal gå
Berre tonen i oss som
vi skal lytte til på
vegen

Bente Bratlund



Livslyst !

Når det røyner på!



Mestringskurs
for deg som har
eller har hatt kreft
eller for deg som
er pårørende!



BERGEN KOMMUNE
BYRÅDSAVDELING FOR
HELSE OG OMSORG

Livslyst !

når det røyner på!

Hvem er kurset for?

Kurset er et mestringskurs for deg som er bosatt i Bergen kommune, som har fått kreftdiagnose og som har levd en stund med sykdommen.

Tilbudet er også til deg som er pårørende, eller en nær person til en som lever med sykdommen.

Hva kan vi lære kurset?

Gjennom kurset får deltakere kunnskap, verktøy og metoder som kan brukes for hjelp til å håndtere hverdagen knyttet til kreftsykdom. Deltakerne får mulighet til å dele erfaringer med andre som kan være i en lignende situasjon i livet.

«..de faglige foredragene var kunnskapsrike og målrettet. Den ærlige og gode samtalen rundt bordet gav visdom og en stråle av livslust. Når slitne mennesker møtes er minuttene dyrebare. Godt å være sammen!»

Pårørende

Hvordan er kurset lagt opp?

Kurset bygger på kognitiv teori og vektlegger og gir verktøy til hvordan tanker og følelser henger sammen. Vi har ellers ulike øvelser, hvor vi ønsker å styrke vår evne til tilstedeværelse i nuet. Kanskje dette er noe for deg?

Hvem står bak?

Kurset er utarbeidet av Kreftforeningen og er gratis for deltakerene. Det arrangeres i samarbeid med Frisklivsentral, Kreftforeningen og kreftkoordinatorer i Bergen.

Når og hvor er kurset?

Kurset går over fire ganger med oppstart tirsdag den 07.03. kl.16.30 - 19.00 De påfølgende kursdagene er., 14.03., og 21.03. og 28.03.2017

Kaffe & te står klart fra kl. 16.15

Kurset finner sted i lokalene til Frisklivsentralen Strandgt. 7. 6. etg. Bygget har heis og lett adgang.

Velkommen til å melde deg på!



KREFTFORENINGEN



FRISKLIVSENTRALEN