

## Vi vil gjerne invitere deg/dere til Mestringstreff på Helgeland!

Er du over 18 år og lever med helseutfordringer som påvirker hverdagen? Eller er du pårørende til noen med helseplager?

Ønsker du å få mer kunnskap om hvordan håndtere utfordringene på en god måte, med vekt på det som er viktig for deg?

Tenker du at det kan være nyttig å treffe andre og dele erfaringer om mestring og muligheter?

Hvis du svarer ja på noen av spørsmålene ovenfor, meld deg på **Mestringstreff!**

### Tema på samlingene blir

1. Hva er mestring?
2. Sammenheng mellom tanker, følelser og handling.
3. Kommunikasjon og samspill
4. Mestringsstrategier, mestringstro og egne ressurser.
5. Motivasjon, ønsket endring og muligheter fremover.

*Jeg er jo så mye mer enn mine helseplager☺*

*Hva kan jeg gjøre for å ha et godt liv med mine helseutfordringer?*



Illustrasjon: Hilde Skjervold

### Praktisk informasjon:

5 samlinger med fysisk oppmøte i egen kommunal gruppe. Alle dagene fra klokken 12.30 – 15.00.

**Sted:** Vefsn kommune, Rødøy kommune, Brønnøy og Sømna kommune har felles gruppe i Brønnøysund

### Datoer

- 16.oktober
- 23 oktober
- 30 oktober
- 06 november
- 13 november

**Påmelding innen 25 september 2024.**

**Rødøy kommune,** Silje Engen, [silje.victoria.engen@rodoy.kommune.no](mailto:silje.victoria.engen@rodoy.kommune.no)

Tlf/ sms 40 03 18 86

**Brønnøy kommune,** Anna O Byberg, [anna.byberg@bronnøy.kommune.no](mailto:anna.byberg@bronnøy.kommune.no)

Tlf/ sms 75 01 29 50/ 94 78 39 46

**Vefsn kommune,** Kjersti Jensen, [Kjersti.Jensen@vefsn.kommune.no](mailto:Kjersti.Jensen@vefsn.kommune.no)

Tlf/ sms 75 10 16 00/ 48 05 54 93

**Sømna kommune,** Kristin Mørkved, [kristin.morkved@somna.kommune.no](mailto:kristin.morkved@somna.kommune.no)

Tlf: 75 01 51 12

Tilbudet er gratis, men krever påmelding.  
Velkommen!