

«Lærings- og mestringskurs for deg som har eller har hatt kreft»

Kreftkoordinator i Åsnes, kreftsykepleiere i Grue, og Frisklivssentralen i Solør inviterer til kurs med oppstart 31. januar 2024

Kurset er for innbyggere i Våler, Åsnes og Grue kommune, og består av fem gruppesamlinger som finner sted **onsdager fra klokken 12.30–15.00.**

Det blir introduksjon og samtaler om spesifikke tema

Tidspunkt og tema:

1. Onsdag 31.1.2024: Velkommen/Ernæring
2. Onsdag 7.2.2024: Helse/Senskader (**Adresse: Nedre Kjølen**)
3. Onsdag 14.2.2024: Fysisk aktivitet
4. Onsdag 21.2.2024: Psykiske reaksjoner/Mestring
5. Onsdag 28.2.2024: Pårørende/Avslutning (**Adresse: Nedre Kjølen**)

Sted:

Åsnes Beredskapssenter, Flisa. Kurs-/møterom i 2. etasje.

Kursledere:

Brit Torill Flisvang, sykepleier/ kreftkoordinator
Ingrid Haagensen Woll, frisklivsveileder/fysioterapeut
Line Gulaker, kreftsykepleier
Nicole M. Kloosterman-Oostveen, kreftsykepleier
Gunn T. Schøyen Aasnes, kreftsykepleier

Pris:

Kr 250,- som faktureres etter første samling.

Mulighet for deltakelse på Frisklivssentralen i tre måneder til kr 320,- ekstra.

Påmelding / spørsmål:

Påmeldingsfrist 24. januar 2024, til:

BritToril.Flisvang@asnes.kommune.no eller tlf.: 488 81 965.

ingridhaagensen.woll@asnes.kommune.no eller tlf.: 489 48 446

Line.gulaker@grue.kommune.no eller tlf.: 994 83 897 (onsdager)

Legehenvising er ikke nødvendig for å delta på kurset.