

STRESSHANTERINGSKURS för dej med rörelsenedsättning

Vill du delta i en stresshanteringkurs för personer med rörelsenedsättning och samtidigt bidra till att utveckla stresshanteringstekniker för målgruppen? Då är du välkommen att anmäla dig till en kurs i april/maj 2017!

NÄR: Torsdagen den 20 april klockan 17 - 20
Lördagen den 22 april klockan 11 - 16
Söndagen den 23 april klockan 11 - 16
Tisdag den 25 april klockan 17 - 20
Torsdag den 27 april klockan 17 - 20
Torsdag den 4 maj klockan 17 - 20

Det ingår fika vid alla kurstillfällen samt även lunch på helgen!

VAR: Under helgen är vi på Dalheimers hus och i övrigt i Hyresgästföreningens lokaler på Första Långgatan 17.

HUR: Max antal deltagare är 8 stycken i åldern 16 – 50 år
Kursen är kostnadsfri och innehåller sammanlagt 20 kurstimmar.
Vi kommer att prova flera olika typer av stresshanteringstekniker och utvärdera dessa både individuellt och tillsammans i gruppen.

VEM: Vi kommer under året erbjuda tre stresskurser och i denna första stresskurs önskar vi personer med liknande fysisk funktion. **Du kan söka om du har god funktion i armarna och nedsatt funktion i benen.**
Du bör kunna reflektera och delge dina egna upplevelser av teknikerna.

ANMÄLAN

Vill du anmäla ditt intresse att delta i kursen eller önskar mer information – skicka ett mail till:

sara.jonaker@brackediakoni.se
gunilla.axefalk@brackediakoni.se

Eller ring till oss på telefonnummer:

| | |
|-----------------|-------------|
| Sara Jonåker | 0765-032672 |
| Gunilla Axefalk | 0765-032673 |

SISTA DAG FÖR ANMÄLAN: Torsdagen den 6 april

VÄLKOMNA ÖNSKAR PROJEKT STRÅNG!

Vad ÄR PROJEKT STRÅNG?

Projekt StrÅng står för:

Stress- och ångesthantering för unga vuxna med rörelsenedsättning

Vi är ett treårigt Arvsfondsprojekt som vill förebygga ohälsa och utveckla och anpassa stresshanterings-metoder för personer med rörelsenedsättning.