

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 dej till en kurs i september/oktober 2017!

NÄR: Tisdagen den 19 september klockan 17 - 20
Lördagen den 23 september klockan 11 - 16
Söndagen den 24 september klockan 11 - 16
Torsdagen den 28 september klockan 17 - 20
Tisdagen den 3 oktober klockan 17 - 20
Torsdagen den 5 oktober klockan 17 - 20

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

VAR: Vi kommer att vara på Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12

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 hösten att erbjuda två stresshanteringkurser och i denna första stresskurs önskar vi personer med liknande fysisk funktion. **Du kan söka om du har varierad spasticitet i kroppen.**
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 INTRESSEANMÄLAN: Torsdagen den 26 juni

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 stresshanteringsmetoder för personer med rörelsenedsättning.