

*Projekt StrÅng*

Bräcke  
diakoni 



*Stresshanteringskurs*  
*– för dej med rörelsenedsättning*

# Stresshanteringskurs

## – för dej med rörelsenedsättning

*Vill du delta i en stresshanteringskurs för personer med rörelsenedsättning och samtidigt bidra till att utveckla stresshanteringstekniker för målgruppen?*

**Vem:** Vi har tidigare haft två stresshanteringskurser och bjuder nu in till den tredje och sista kursen. Kriteriet är att du ska ha en rörelsenedsättning men du behöver också kunna reflektera och delge dina egna upplevelser av teknikerna.

**När:** Tisdagen den 14 november klockan 17 – 20  
Lördagen den 18 november klockan 11 – 16  
Söndagen den 19 november klockan 11 – 16  
Torsdagen den 23 november klockan 17 – 20  
Tisdagen den 28 november klockan 17 – 20  
Torsdagen den 30 november klockan 17 – 20

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

**Var:** Vi kommer att vara på Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12 till största delen, men även på Hyresgästernas förening, Första Långgatan 17 vid ett tillfälle.

**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.

## *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:* 12 oktober 2017

*Välkommen!*

## *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.