

**Kursdatoar Voss kommune:25.01.-01.02.-08.02. 2018**

**Klokkeslett: 14-17**

**Stad:Tinghuset**

**Kursdatoar Kvam herad:24.01.-31.01.-07.02. 2018**

**Klokkeslett: 14-17**

**Stad: Toloheimen,pauseromet**

**Enkel servering.**

**Kurset er utarbeidd av kreftforeininga og er gratis for deltakarane.**

**Påmeldingsfrist 12.01.2018 til kreftkoord.Margrete Berge:90679853 eller Kirsti Buset:99207129**



**KREFTFORENINGEN**



**Livslyst**

**Dette er eit kurs for hovedsakleg for kreftpasientar og deira pårørande, etterlatne. Gjennom kurset kan du få moglegheit til å lære meir om korleis du kan takle stress og få tak i di eiga livslyst**

- Praktiske tips og øvingar som kan gjere det lettare å handtere kvardagen
- Større kjennskap til korleis tankar verkar inn på livet vårt, særleg når det røyner på.
- Du får moglegheit til å utveksle erfaringar og synspunkter med andre i ein samanliknbar situasjon



### 3 SAMLINGAR:

1. Når livet ikkje vert slik eg hadde tenkt det.  
Kva når livet bestemmer seg for å ta ein u-sving inn i eit truande landskap. Du beveger deg inn i det ukjente-antan du er pasient eller pårørande. Du veit kanskje ikkje kor ferda endar- og det er lett å oppleve tap av kontroll.
2. Å ta ein pust i bakken  
stressregulering og avspenning  
Oppmerksomheitstrening  
Eigenomsorg og sjølvaksept
3. Å styrke livslyst, ferden vidare med nye kart  
Modellar og metodar for vegen vidare