

Generelt for alle tre tilbud

- Deltagelse er gratis.
- Der er ca. 12-15 deltagere på hvert hold.
- Du skal have lyst til at bidrage aktivt i undervisningen.
- Kursusbog stilles gratis til rådighed på kurserne.
- Underviserne på kurserne lever selv med kronisk sygdom.

Du kan tilmelde dig et kursus ved at kontakte en af kommunerne:

Furesø Kommune

Telefon: 7235 5660

Hjemmeside: www.furesoe.dk/kronisk

Gentofte Kommune

Telefon: 3998 8825

Hjemmeside: www.sundhedigentofte.dk

Gladsaxe Kommune

Telefon: 3957 5757

Hjemmeside: www.gladsaxe.dk/kronisk

Herlev Kommune

Telefon: 4452 6300

Hjemmeside: www.herlev.dk

Lyngby-Taarbæk Kommune

Telefon: 4597 3473

Hjemmeside: www.ltk.dk/sundhedstilbud

Red. februar 2016

Kursustilbud

LÆR AT TACKLE kronisk sygdom

LÆR AT TACKLE kroniske smerter

LÆR AT TACKLE angst og depression



LÆR AT TACKLE kurser i et samarbejde mellem 6 kommuner

Ballerup, Furesø, Herlev, Gladsaxe, Gentofte og Lyngby-Taarbæk kommuner samarbejder om at udbyde tre forskellige kursustilbud til borgere med kroniske tilstande. Vi udbyder i fællesskab et vist antal kurser om året, hvor borgerne kan deltage på tværs af kommunegrænserne. Det er gratis at deltage på alle kurser.

Kurserne udbydes i samarbejde med Komiteen for sundhedsoplysning. Læs mere på www.patientuddannelse.info.

LÆR AT TACKLE kronisk sygdom

LÆR AT TACKLE kronisk sygdom er et kursustilbud til borgere med kronisk sygdom og pårørende til borgere med kronisk sygdom.

Mennesker med kronisk sygdom har ofte de samme bekymringer og problemer i hverdagen, selv om de lider af forskellige sygdomme. Med en kronisk sygdom skal du ikke bare håndtere selve sygdommen, men også de konsekvenser, som sygdommen har for dit liv – arbejdsmæssigt, socialt og praktisk.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan tackle de problemer og udfordringer, som følger med kronisk sygdom.

Kurset forløber over 6 undervisningsgange a 2 ½ time
Kurset afholdes i følgende kommuner: Gladsaxe og Gentofte.

LÆR AT TACKLE kroniske smerter

LÆR AT TACKLE kroniske smerter er et kursustilbud til borgere med kronisk smerte og pårørende til borgere med kronisk smerte.

Mennesker, der har kroniske smerter, har ofte de samme bekymringer og problemer i hverdagen, selv om smerterne og årsagerne til de kroniske smerter kan være meget forskellige.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv, selv om du har kroniske smerter. På kurset er der fokus på at tackle de problemer og udfordringer, der følger af kroniske smerter, så det er dig – og ikke smerterne – der styrer dit liv.

Kurset forløber over 6 undervisningsgange a 2 ½ time.
Kurset afholdes i følgende kommuner: Herlev, Gladsaxe, Furesø og Gentofte.

LÆR AT TACKLE angst og depression

LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION er et kursus til mennesker med symptomer på angst og/eller depression.

Formålet med kurset er at styrke deltagernes fysiske og psykiske helbred samt livskvalitet. Dette opnås ved, at de på kurset får sig redskaber til at håndtere symptomer og de problemer, der opstår i hverdagen som følge af symptomer eller sygdom.

Kurset forløber over 7 undervisningsgange a 2 ½ time. Desuden etableres en netværksgruppe, som deltagerne efter endt kursusforløb kan indgå i, hvis de ønsker det.

Kurset afholdes i følgende kommuner: Gladsaxe, Gentofte, Herlev og Lyngby-Taarbæk.