

26. august 2019

# Lær at tackle hverdagen som pårørende

På kurset "Lær at tackle hverdagen som pårørende" bliver du præsenteret for redskaber til at tackle de problemer og udfordringer, der ofte følger med, når man er pårørende.

Instruktørerne på kurset er selv pårørende og har således et personligt kendskab til de udfordringer, det fører med sig.

## Tid og sted

Kurset strækker sig over syv fredage i tidsrummet kl. 10-12.30. Første gang er fredag den 13. september 2019.

Det foregår på Østergården, Frederiksborgvej 6, 3600 Frederikssund.

## Gratis - men husk tilmelding

Det er gratis at deltage på kurset men der er et begrænset antal pladser. Tilmeld dig derfor på telefon 24 44 60 73.

Kurset udbydes i et samarbejde mellem Frederikssund kommune og Komiteen for Sundhedsoplysning.

Kurset erstatter ikke et behandlingsforløb men kan ses som et supplement.

## Læs mere om kurset

[www.frederikssund.dk/paarørende](http://www.frederikssund.dk/paarørende)