

Mestring af DIN hverdag

Hvordan håndterer du en hverdag med kroniske smerter eller psykiske udfordringer? Og hvordan kan du blive bedre til at forvalte din energi, så der også er overskud til det, der giver værdi i livet?

Denne debataften sætter fokus på netop det – mestring i hverdagen. Vi arbejder med forståelse af egne ressourcer, grænser og muligheder, og hvordan små justeringer kan gøre en stor forskel.

Du vil få konkrete redskaber til:

- At håndtere kroniske smerter eller psykiske belastninger
- At skabe bedre balance i din hverdag
- At energiforvalte og prioritere det vigtigste

Aftenen vil indeholde både oplæg, dialog og små praktiske øvelser, som du kan tage med hjem og bruge med det samme.

Tirsdag d. 28/4

Kl. 17.00 – 19.30

Pris: 75 kr.

Loungen i Thyhallen

Inkl. mad + vand

Tilmelding:

www.GOK-Thisted.dk

97 99 11 81

info@gok-thisted.dk

Sidste tilmelding: d. 21/4

Kom og vær med til en nærværende og inspirerende aften, hvor der er plads til refleksion, erfaringsudveksling og nye perspektiver.