

Invitasjon til Mestringskurs

Mestringskurset er utarbeidet av Vårres regionalt brukerstyrt senter Midt Norge (Vårres) og tilpasset for brukere og pårørende innenfor psykisk helse og avhengighetsområdet. Mestringskurset gjennomføres i samarbeid med flere organisasjoner.

Kurset har som mål å gi deg verktøy til bedre å kunne mestre egne eller nærstående sine utfordringer i hverdagen, og gjennom dette øke livskvaliteten.

Kurslederne har selv, eller er pårørende til noen med, utfordringer innenfor psykisk helse eller avhengighet.

Sted: Vårres avdeling Verdal, kassefabrikkvegen 1, 7654 Verdal

Klokken: 18:30 - 21:00

Kurset går over 4 kvelder à ca. 2,5 time

Mandag 13. april 2026

Torsdag 23. april 2026

Mandag 27. april 2026

Onsdag 6. mai 2026

Kursavgift: kr 0,-

Påmelding via lenke: <https://survey.easyquest.com/K9dgKj> eller Qr-kode

Påmeldingsfrist: 6. april 2026, men helst så raskt som mulig.

Vi avklarer etter at påmeldingsfristen har gått ut om det blir kurs for voksne med egen diagnose eller pårørende til barn /ungdom/voksne. Dette avhenger av hvor mange som melder seg på. De som ikke får plass på dette kurset vil få tilbud om deltakelse på det neste kurset som settes opp. Alle får tilbakemelding.

Kursledere på dette kurset er Mona Breiding Lersveen og Sissel Sundet

For spørsmål kan dere kontakte Vårres Regionalt Brukerstyrt senter avdeling Verdal v/Mona Breiding Lersveen på SMS/tlf 92035322

Kan dette være noe for deg?

- Ikke nøl, men ta kontakt for spørsmål eller meld deg på neste kurs.

Kjenner du noen som burde fått informasjon om kurset?

- Tips dem om oss.

Vi holder jevnlig kurs gjennom hele året, så om datoene ikke passer nå kan du melde interesse i påmeldingsskjemaet eller ved å sende en epost eller sms til kontaktpersonen til Mona så sender vi deg en epost når nye datoer er satt.

Hiv deg i rundt å meld deg på. 😊

