

**TEMA PÅ SAMLINGENE
BLIR**

- Hva er mestring?
- Sammenheng mellom tanker, følelser og handling
- Kommunikasjon og samspill
- Mestringsstrategier, mestringstro og egne ressurser
- Motivasjon, ønsket endring og muligheter framover



**Tilbudet er gratis, men
krever påmelding (innen 1. okt.)**

Ved spørsmål eller påmelding

KONTAKT OSS

Rødøy kommune

Silje Engen

silje.victoria.engen@rodoy.kommune.no

Ring/send sms til 909 80 954



læring:mestring

Rødøy, Vefsn, Brønnøy, Sømna kommune og
Helgelandssykehuset HF

Velkommen til

MESTRINGSTREFF 2026

På Helgeland



Ta gjerne kontakt, dersom du lurer på noe!

ER DU OVER 18 ÅR OG LEVER MED HELSEUTFORDRINGER SOM PÅVIRKER HVERDAGEN

Eller er du pårørende til noen med
helseplager?

Hvis du svarer ja på noen av
spørsmålene ovenfor, meld deg på
mestringstreff!



PRAKTISK INFORMASJON

5 samlinger med fysisk
oppmøte i egen kommunale

gruppe, delvis i gruppene og delvis over
skjerm

MØTESTED for 2026 er på rådhuset på

Vågaholmen fra kl 12:30 – 15:00

Treffene korresponderer med båt.

14. oktober

21. oktober

28. oktober

4. november

11. november

Det er anbefalt å være med på alle
samlingene. Påmeldingsfrist 1. oktober

Hva er viktig
for meg?

«Jeg er jo så mye mer
enn mine helseplager.
Hva kan jeg gjøre for å
ha et godt liv med mine
helseutfordringer?»

