

11. september 2023

# Lær at tackle kroniske smerter

På kurset "Lær at tackle kroniske smerter" bliver du præsenteret for redskaber, som kan medvirke til, at det er dig, og ikke smerterne, der styrer dit liv.

Kursets instruktører lever selv med kroniske smerter. De ved, hvordan det føles, når smerterne sætter begrænsninger i hverdagen, og de har selv arbejdet med at tage styringen. De har ikke nødvendigvis en sundhedsfaglig baggrund, men alle har gennemført en systematisk uddannelse, der sætter dem i stand til at lede kurser for mennesker med kroniske smerter.

## Næste hold

Næste hold begynder fredag den 6. oktober 2023 på Omsorgscenteret Solgården, M.P. Jensensvej 4, 3550 Slangerup. Kurset strækker sig over seks fredage i tidsrummet kl. 10.00 – 12.30.

## Tilmelding

Vi opfordrer til hurtig tilmelding på tlf.: 24 44 60 73. Det er gratis at deltage.

Læs mere om kurset på [www.frederikssund.dk/smerter](http://www.frederikssund.dk/smerter).