



**Viken**

Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon

Velkommen til FFO Viken` webinar om

«Hva nå?»

## Nøkler til en bedre hverdag med kronisk sykdom

Erfaringskonsulent Kristina Vedel Nielsen deler med deg i dette webinarret hvordan du kan leve med en sorg over at livet ikke ble som planlagt. Underveis får du mange nyttige tips og øvelser, inspirasjon og mentale styrkeøvelser til bruk i hverdagen.

- Forson deg med situasjonen.
- Tillat deg å sørge.
- Lag strategier for å komme videre.
- Finn hjelp og støtte i andre.
- Rett fokuset mot det du fortsatt kan gjør

**Onsdag 29. november 2023 kl. 18.00 – 19.30**

***Foredragsholder/ innleder:***

**Kristina Vedel Nielsen**

Kurs- og foredragsholder, erfaringskonsulent  
innen helse og forfatter.

Seminaret avholdes via Teams, link sendes dere på epost senest 27. november 2023

Vi har plass for inntil 75 deltagere, her vil prinsippet om «førstemann til mølla» gjelde.

**Påmelding senest innen 25. november 2023 til: [tove.malnes@ffo.no](mailto:tove.malnes@ffo.no)**

**(NAVN, TELEFONNUMER OG EPOSTADRESSE MÅ FREMKOMME I PÅMELDINGEN)**

Ønsker du ytterligere informasjon, ta kontakt med oss

**VELKOMMEN!**

Med vennlig hilsen

*Sign.*  
Tove Malnes  
Fylkessekretær  
FFO Viken

Telefon 66 90 18 03