



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet

Naturbaseret smertehåndtering

Naturbaseret smertehåndtering er et tilbud til dig, der har langvarige smerter.

Der vil være fokus på forskellige temaer der relaterer til de udfordringer, man kan møde i en hverdag med langvarige smerter.

Vi bruger desuden forskellige naturaktiviteter og naturoplevelser i forløbet, bl.a. nærværsovelser og kropslige øvelser.

Du skal være motiveret for at deltage aktivt, og du vil blive en del af et fællesskab, hvor man deler oplevelser og erfaringer.

Vi mødes én gang om ugen i Terapiahaven Møllebæk.

Hvis du synes, tilbuddet lyder som noget for dig, så kontakt Sundhedscenter Kolding på telefon 7979 7080 mellem kl. 9.00-12.00