

# LÆR AT TACKLE Kurser, Esbjerg Sundhedscenter

## Kursuskalender 2019/20

August til oktober 2019			
Kursus – tema	Startdato og varighed	Tid og sted – kursus	Infomøde
<b>LÆR AT TACKLE -</b>			
<b>Angst og depression</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Torsdag d.29/8 2,5 time, 7 uger	Torsdage kl.10.00-12.30 Mødelokale 2 Højvang	Torsdag d.22/8, kl.10-11 Aktivitetsrum Højvang
<b>Angst og depression</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+ <i>Udbydes i Ribe</i>	Torsdag d.29/8 2,5 time, 7 uger	Torsdage kl.15.00-17.30 Mødelokale 4 Vindrosen, Ribe	Torsdag d.22/8, Kl.15-16 Vindrosen Ribe Lokale 4
<b>Kroniske smerter</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Tirsdag d.3/9 2,5 time, 6 uger	Tirsdage kl.10.00-12.30 Mødelokale 2 Højvang	-
<b>Kroniske smerter</b> <b>Nemt Dansk</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+ <i>Anden etnisk baggrund</i>	Onsdag 4/9 2,5 time, 6 uger	Onsdage kl.10.30-13.00 "Huset bag kirken" Kvaglund Kirke	Onsdag d.28/8 kl.10.30-11.30 "Huset bag kirken" Kvaglund Kirke
<b>Job og sygdom</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Fredag d.4/10 2,5 time, 6 uger	Fredage kl.9.30-12.00 Mødelokale 2 Højvang	-
<b>Hverdagen som pårørende</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Torsdag d.29/8 2,5 time, 7 uger	Torsdage kl.16.30-19.00 Mødelokale 2 Højvang	-

Oktober til december 2019			
Kursus - tema	Startdato og varighed	Tid og sted - kursus	Infomøde
<b>LÆR AT TACKLE -</b>			
<b>Angst og depression</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Tirsdag d.5/11 2,5 time, 7 uger	Tirsdage kl.10.00-12.30 Mødelokale 2 Højvang	Tirsdag d.29/10 kl.10.00-11.00 Aktivitetsrummet Højvang
<b>Kronisk sygdom</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Onsdag d 6/11 2,5 time, 6 uger	Onsdage kl.14.30-17.00 Mødelokale 2 Højvang	-
<b>Job og sygdom</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+ <i>Ansatte i Esbjerg kommune</i>	Onsdag d.6/11 2,5 time, 6 uger	Onsdage kl.9.00-11.30 Lokale 3 Kompetencecenteret	Tilmelding via Plan2learn <a href="https://esbjerg.plan2learn.dk/">https://esbjerg.plan2learn.dk/</a>
<b>Kroniske smerter</b> <b>Nemt Dansk</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+ <i>Anden etnisk baggrund</i>	Onsdag d.13/11 2,5 time, 6 uger	Onsdage, kl.11.00-13.30 Mødelokale 1, Bydelshuset Krydset	Onsdag d.6/11 kl.11.00-12.00 Mødelokale 1, Bydelshuset Krydset
<b>Hverdagen som pårørende</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+ <i>Udbydes i Ribe</i>	Onsdag d 6/11 2,5 time, 7 uger	Onsdage kl.9.30-12.00 Mødelokale 4 Vindrosen, Ribe	-

# LÆR AT TACKLE Kurser, Esbjerg Sundhedscenter

## Kursuskalender 2019/20

Januar til april 2020			
<b>Kursus – tema</b> <b>LÆR AT TACKLE-</b>	<b>Startdato og varighed</b>	<b>Tid og sted - kursus</b>	<b>Infomøde</b>
<b>Angst og depression</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Tirsdag d.28/1 2,5 time, 7 uger	Tirsdage kl.18.30-21.00 Mødelokale 2 Højvang	Tirsdag d.21/1 kl.18.30-19.30 Mødelokale 2 Højvang
<b>Angst og depression</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+ <i>Udbydes i Ribe</i>	Onsdag d.29/1 2,5 time, 7 uger	Onsdage kl.15.00-17.30 Mødelokale 4 Vindrosen, Ribe	Tirsdag d.21/1 kl.15.00-16.00 Mødelokale 4 Vindrosen, Ribe
<b>Kroniske smerter</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Tirsdag d.28/1 2,5 time, 6 uger	Tirsdage kl.10.00-12.30 Mødelokale 2, Højvang	-
<b>Job og sygdom</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Torsdag d.30/1 2,5 time, 6 uger	Torsdage, kl.10.00-12.30 Mødelokale 2, Højvang	-
<b>Hverdagen som pårørende</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Mandag d.27/1 2,5 time, 7 uger	Mandage kl.10.00-12.30 Mødelokale 2 Højvang	-

April til juni 2020			
<b>Kursus – tema</b> <b>LÆR AT TACKLE -</b>	<b>Startdato og varighed</b>	<b>Tid og sted - kursus</b>	<b>Infomøde</b>
<b>Angst og depression</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Mandag d.27/4 2,5 time, 7 uger	Mandage kl.10.00-12.30 Mødelokale 2 Højvang	Mandag d.20/4 kl.10.00-11.00 Mødelokale 2, Højvang
<b>Kroniske smerter</b> <i>Udbydes i Ribe</i>	Onsdag d.29/4 2,5 time, 6 uger	Onsdage kl.10.00-12.30 Mødelokale 4 Vindrosen, Ribe	-
<b>Kronisk sygdom</b>	Onsdag d 29/4 2,5 time, 6 uger	Onsdage, kl.10.00-12.30 Mødelokale 2 Højvang	-
<b>Job og sygdom</b> <u>Målgruppe</u> ; <i>Ansatte, Esbjerg Kommune</i>	Onsdag d.29/4 2,5 time, 6 uger	Onsdage kl.9.00-11.30 Lokale 3 Kompetencecenteret	Tilmelding via Plan2learn <a href="https://esbjerg.plan2learn.dk/">https://esbjerg.plan2learn.dk/</a>
<b>Hverdagen som pårørende</b> <u>Målgruppe</u> ; 18+	Tirsdag d.28/5 2,5 time, 7 uger	Tirsdage kl.10.00-12.30 Mødelokale 2 Højvang	-

### **Kursuslokaliteter;**

**Højvang;** Esbjerg Sundhedscenter Højvang, Spangsbjerg Kirkevej 51, 6700 Esbjerg

**Vindrosen, Ribe;** Ribe Sundhedscenter, Tangevej 6, 6760 Ribe

**"Huset bag kirken";** Kvaglundparken 18, 6705 Esbjerg Ø

**"Bydelshuset Krydset";** Stengårdsvej 313, 6705 Esbjerg Ø

**Kompetencecenteret;** Fyrparken 1, 6710 Esbjerg V

Revideret 12.06.2019 af Ane Ballegaard Lauridsen. - Ret til ændringer forbeholdes.

Ved spørgsmål om **LÆR AT TACKLE Kurserne** eller **kursuskalenderen**, henvendelse til koordinator på;  
[latkursus@esbjergkommune.dk](mailto:latkursus@esbjergkommune.dk) eller Tlf. 7616 3441