



Dato: 24. januar 2023

## Lær at tackle et liv med kroniske smerter

**Ringsted Kommune tilbyder et nyt forløb for mennesker, der lever med kroniske eller langvarige smerter. Der er informationsmøde torsdag den 2. februar kl. 15.30 i Sundhedshuset.**

Cirka en ud af fire voksne danskere oplever længerevarende smerter i større eller mindre grad. Smerterne medfører ofte forringet livskvalitet, nedsat funktionsniveau og reduceret arbejdsevne hos den enkelte.

Ringsted Kommune tilbyder nu et nyt forløb for mennesker, der lider af kroniske eller langvarige smerter. Smerterne kan fx optræde som hovedpine, have relation til muskel- og skeletlidelser eller være opstået som følge af en ulykke.

Forløbet giver deltagerne redskaber til at håndtere deres smerter og de konsekvenser, smerterne har for deres hverdag. Det kan være i forhold til arbejde, hjemmet eller omkring relationer. Desuden møder de andre, der er i samme situation som dem selv. Dermed får de styrket deres netværk.

### **Kom til informationsmøde torsdag den 2. februar**

Der er informationsmøde og tilmelding torsdag den 2. februar 2023 kl. 15.30-16.30 i Sundhedshuset indgang vest, Knud Lavard Centret, Eksercerpladen 1, 4100 Ringsted.

Selve kurset begynder torsdag den 23. februar 2023 kl. 13.00-15.30 i Sundhedshuset indgang vest, Knud Lavard Centret, Eksercerpladen 1, 4100 Ringsted.

Et kursus løber over 6 uger med en ugentlig mødegang á 2½ time. Hvert hold har typisk 12-16 deltagere. Undervisningen ledes af to instruktører, som har gennemført en særlig uddannelse. Begge har selv erfaring med langvarige smerter. Forløbet er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling.

Har du spørgsmål om kurset, og kan du ikke komme til informationsmødet, kan du kontakte en af sundhedskonsulenterne på tlf. 57 62 80 32 i telefontiden tirsdag og torsdag kl. 8.30-9.30 og fredag 12.30-13.30.

**Ringsted Kommune**  
Erhvervs-, Fritids- og  
Kommunikationscenter

**Kommunikation**  
Rønnedevej 9  
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00  
Dir.: +45 57 62 82 00  
Mail: [jelu@ringsted.dk](mailto:jelu@ringsted.dk)

[efkcenter@ringsted.dk](mailto:efkcenter@ringsted.dk)  
[www.ringsted.dk](http://www.ringsted.dk)  
EAN: 5798007643362



**Ringsted**  
Kommune

***Til redaktionerne: For yderligere information, kontakt venligst***

***Susanne Larsen, sundhedskonsulent, tlf. 22 76 26 90***