



Susanne Kjær  
Socialrådgiver og Coach  
[www.KlarKurs.dk](http://www.KlarKurs.dk)  
Tlf. 22 39 07 17

- ✘ Heftige emner for sygemeldte!
- ✘ Udfordrende temaer for fleksjobbere!
- ✘ Rørende personlige samtaler!
- ✘ Positivt – Oprørende - Meningsfuldt!
- ✘ Sjovt?.....Du bestemmer selv!
- ✘ Fokus på DIN fremtid!

**For sygemeldte, ledige fleksjobbere og pårørende!**

**- FÆLLESSKAB DER RYKKER!! -**  
**- Vi starter kl. 10.00!**

## 'Café Sygemeldt'<sup>®</sup>

KAFÉ KNUD Skindergade 21 i København

**Hver tirsdag kl. 10-13**

### **3. Februar: Stressramt – hvad så! - En personlig beretning.**

Stress er vor tids store plage. Mange kommer i berøring med stress enten på egen krop eller hos familie og kolleger. Med udgangspunkt i sin egen historie fortæller psykoterapeut Majken Kaznelson om hvad stress er, hvad det gør ved os, når vi bliver ramt og hvad vi kan gøre ved det. [www.mkpsykoterapi.dk](http://www.mkpsykoterapi.dk)

.....

### **10. Februar: Lev i nuet!**

Hvis vi tilrettelægger vores dagligdag, så vi i højere grad kan - leve i nuet – er udgangspunktet skabt for at få ro og balance i vores liv. Tulle Hyllested fortæller om hvad der skal til, for at flytte fokus hen imod nuet. [www.Anewway.dk](http://www.Anewway.dk)

.....

### **17. Februar: Nye regler – andre muligheder**

Hvad betyder de kommende regler for sygemeldte?

Erik Schrøder og Susanne Kjær mener det er vigtigt at sygemeldte selv har kendskab til hvilke krav og muligheder der eksisterer.

I dag vil være orientering og udveksling af spørgsmål og viden om nye initiativer. Der inviteres til inspirerende samtaler om hvordan rejsen fra sygemeldt til arbejdsmarked kan gøres meningsfuld. [www.KlarKurs.dk](http://www.KlarKurs.dk)

.....

### **24. Februar: Hvor der er vilje, er der vej**

Astrid Helmer Nielsen fortæller om de retningskift i livet som svær sygdom har tvunget hende til. Hun fortæller om, hvordan karrieredrømmene brast, og sin stædige kamp for et job i stedet for at søge førtidspension. [www.ahnstekst.dk](http://www.ahnstekst.dk)

.....

**Særligt arrangement:** 'Café Sygemeldt's brugere og venner inviteres til *gratis* vinterudflugt på Christianshavns Vold og i H/F Vennelyst.

Vi mødes på Christianshavns Torv ved Grønlænderstatuen klokken 11.

I kan vælge mellem fredag den 6. og fredag den 13. februar, tilmelding på mail [birger.andersen@sonderport.dk](mailto:birger.andersen@sonderport.dk) senest torsdag den 5. februar."

**Du kan læse mere på [www.CafeSygemeldt.dk](http://www.CafeSygemeldt.dk)**

**Det koster 50 kroner at deltage**