

HVERDAGSGLEDE - VÅREN 2023



Inspirasjonskurs 5 grep for økt hverdagsglede

Kurset går over seks ganger og hver økt varer i 2,5 time. Kurset passer for folk flest over 18 år som ønsker å ta grep i hverdagen.

Sted: Færder friskliv og mestring

Tidspunkt: uke 2, 13. januar - uke 7, 16. februar.

Et løft i hverdagen

Hverdagsglede handler mye om «hva som skaper gode hverdagsopplevelser» og at det bidrar til en god psykisk helse. En slik endringsprosess handler ofte om å bli bevisst hvilken kraft som ligger i å gjøre små justeringer i hverdagen, og hvordan små grep kan føre til store endringer.

Fem viktige grep for økt hverdagsglede: å være oppmerksom, å være aktiv, å lære, å knytte bånd og å gi.

Påmelding/informasjon:

Maike Sussmann-Karsen / Tonje E. Krapf-Sterner

Tlf: 92424114 / 91876823

E-post: friskliv@faerder.kommune.no