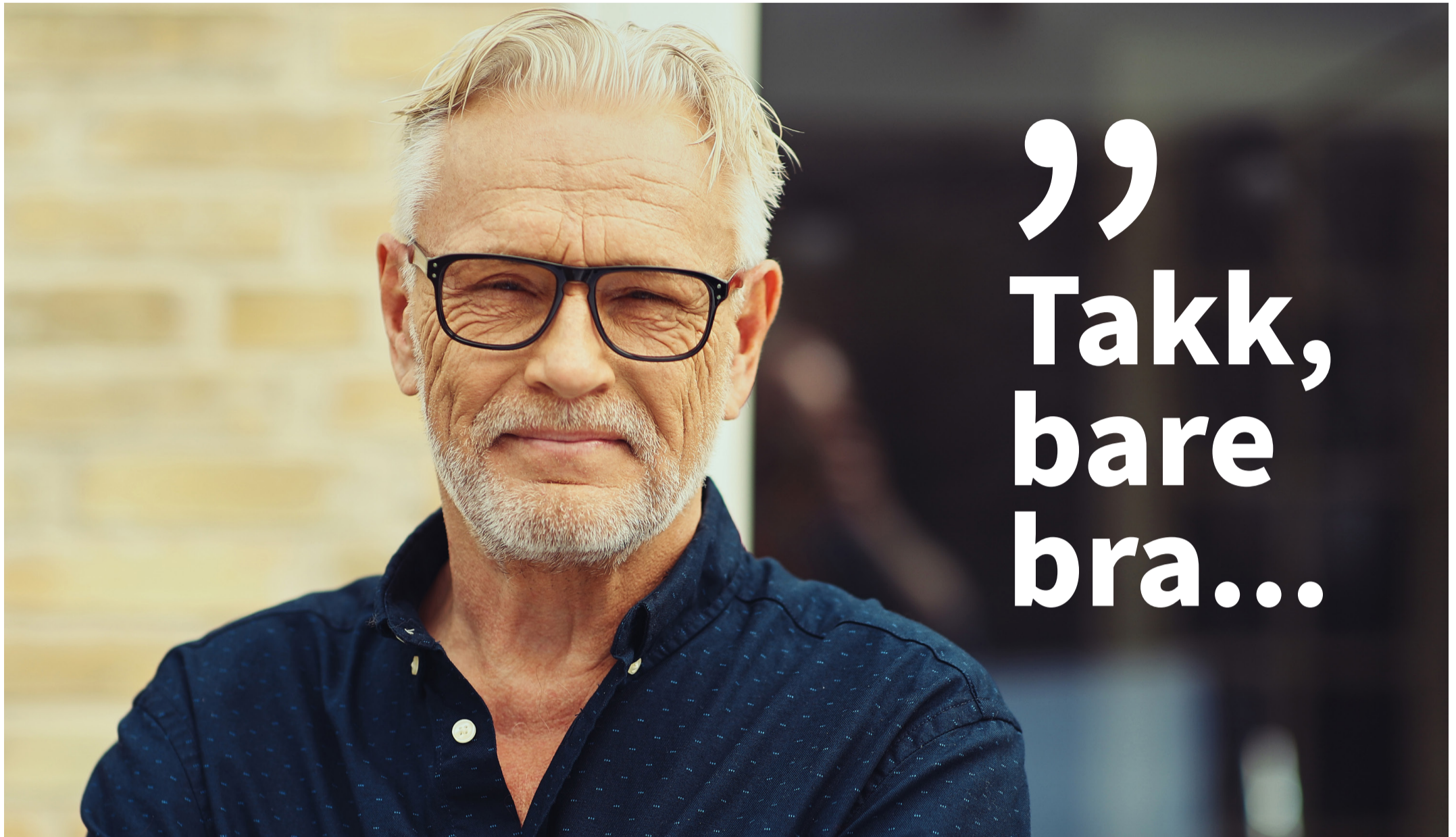


Et mestringskurs for deg over 65 år som ønsker hjelp til bedre livskvalitet!



Takk, bare bra...

Færder Friskliv og mestring inviterer til mestringskurset «Takk, bare bra...». Kurset er basert på kognitiv terapi og er for deg som ønsker å forebygge depresjon og for deg som føler deg nedfor eller deprimert. Her vil du lære ulike mestringsteknikker som kan gjøre det lettere å håndtere problemer mange eldre sliter med. Alle deltakere får en individuell samtale før og etter kurset. Kurset ledes av sertifiserte kursledere.

Sted: Færder friskliv og mestring. Smidsrød helsehus, Øreveien 13 Nøtterøy

Tidspunkt: torsdager kl 09:00–11:15. 8. september – 3. november (minus uke 41, høstferie).
Oppfølgingsøkt avtales på kurset.

Påmelding/informasjon:

Gro Thorbjørnsen / Tonje E. Krapf-Sterner

Tlf.: 95 33 31 32 / 91 87 68 23

E-post: friskliv@faerder.kommune.no