

Inspirasjonskurs

5 grep for økt hverdagsglede



Hverdagsglede®

Inspirasjonskurs

OM KURSET

Kurset passer for folk flest over 18 år som ønsker å ta grep i hverdagen.

Hverdagsglede handler mye om «hva som skaper gode hverdagsopplevelser» og at det bidrar til en god psykisk helse.

En rekke undersøkelser viser at ting vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen.

Og det er nettopp det dette kurset handler om – hvordan du med fem enkle grep og konkrete øvelser kan oppleve økt hverdagsglede.

Kurset er utviklet for Frisklivs-sentraller og andre instanser i kommunen som driver med helsefremmende arbeid. Det er Rådet for psykisk helse som har utviklet kurset.

Et løft i hverdagen

Kurset er først og fremst beregnet på voksne, som opplever at de trenger et «løft» i hverdagen og tar i bruk noen verktøy som kan bidra til endring og økt livskvalitet. En slik endringsprosess handler ofte om bli seg bevisst hvilken kraft som ligger i å gjøre små justeringer i hverdagen, og hvordan små grep kan føre til store endringer.

Kursopplegget

Kurset går over seks kursdager, og hver økt varer i cirka 2 til 2,5 timer. Etter hver økt får du en øvelse til neste gang, som tar utgangspunkt i dine egne erfaringer.

STED

Færder friskliv og mestring, Smidsrød helsehus, Øreveien 13, Nøtterøy. Kursavgift kr 400,-.

VÆRE OPPMERKSOM



Vi øver oss sammen

Kurset tar for seg fem viktige grep for økt hverdagsglede:

- å være oppmerksom
- å være aktiv
- å lære
- å knytte bånd
- å gi

Sammen skal vi utforske hvordan du kan bruke disse fem grepene for økt hverdagsglede. I løpet av kurset vil du sette av tid til deg selv og til aktiviteter som gir glede. Fordi glede smitter, vil det også kunne bidra til andres glede.

Meld deg på å få et løft

Vi trenger henvisning fra din fastlege dersom du ønsker å delta på kurs hos oss. Du er også velkommen til å ta kontakt med oss på Frisklivs-sentralen, på telefon eller ved å sende e-post.

Vår kontaktinformasjonen finner du på baksiden av denne brosjyren. Du vil senere bli innkalt til en uforpliktende samtale i forkant av kurset.



KONTAKTINFORMASJON

Kontakt oss for mer informasjon

Færder friskliv og mestring, Smidsrød helsehus, Øreveien 13, Nøtterøy

E-post: friskliv@faerder.kommune.no

Telefon: 953 33 132 (Gro Thorbjørnsen)