

Om kurset!

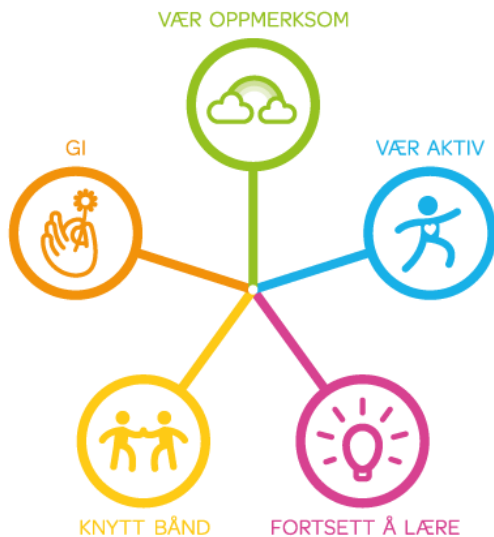
Kurset passer for folk over 18 år som ønsker å ta grep i hverdagen.

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 grep og konkrete øvelser kan oppleve økt hverdagsglede.

Kurset er utviklet for Frisklivssentraler og andre instanser i kommunen som driver med helsefremmende arbeid. Det er © Rådet for psykisk helse som har utviklet kurset, med midler fra Stiftelsen Dam.



Kursstart torsdag 1. september 2022

**Sted: Sandefjord medisinske senter,
Skiringssalsveien 26, 3208 Sandefjord**

Kurset koster kr 300.

**Kurset går over 6 uker med samling 2
timer pr uke.**

**Interessert? Ta kontakt for nærmere
informasjon og påmelding**



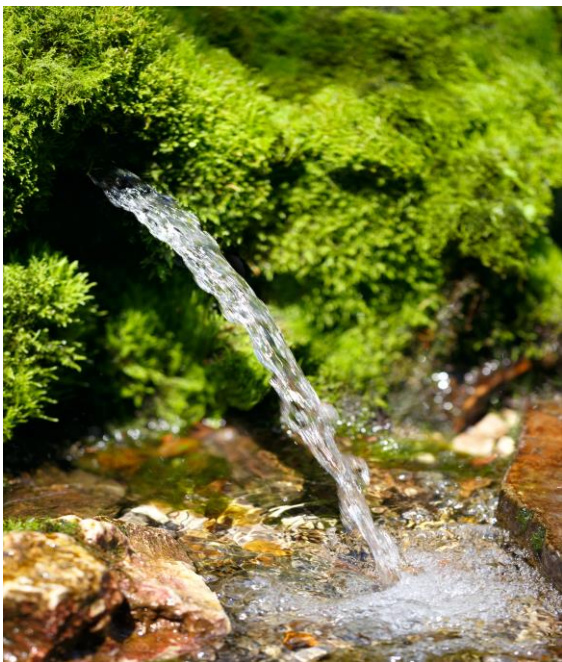
HVERDAGSGLEDE

**Inspirasjonskurs
5 grep for økt hverdagsglede**



læring • mestring

FRISKLIVSSENTRALEN



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.

«**Det har jeg aldri prøvd før, så det tror jeg sikkert at jeg kan klare.»**

Astrid Lindgren

Vi øver oss sammen

Kurset tar for seg fem viktige grep for økt hverdagsglede:

- å være oppmerksom
- å være aktiv
- forsett 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 og få et løft

Du er velkommen til å ta kontakt med oss på telefon eller ved å sende e-post.

Kontaktinformasjon til deg

Fortell kort om hvem du er og hvorfor du vil delta på kurset, oppgi:

- Alder og kjønn
- Om du har gått på kurs hos oss tidligere
- Telefonnummer og e-post

Kontakt oss for informasjon og påmelding:

**Frisklivssentralen v/
Heidi.kirkhus@sandefjord.kommune.no
416 06 423 eller**

**Lærings – og mestringssenteret v/
Gunnbjorg.furuset@sandefjord.kommune.no
995 52 596**