

HVERDAGSGLEDE

5 GREP FOR ØKT HVERDAGSGLEDE

Kurset Hverdagsglede handler om hva som skaper gode hverdagsopplevelser, og hvordan det bidrar til en god psykisk helse. En slik endringsprosess handler om å bli bevisst hvilken kraft som ligger i å gjøre små justeringer i hverdagen.

Tidspunkt

Oppstart mandag 16. september
Deretter mandagene 23. september, 7. oktober, 14. oktober, 21. oktober, 28. oktober

Klokkeslett 14:00-16:00

Sted

Waldemarhøy
Waldemarhøyveien 13, 1400 Ski

Kursholder

Lene Ø. Furu og Anders Grindahl - Frisklivssentralen Ski

Påmelding

Du vil bli innkalt til en oppstartsamtale før kursstart.
Kurset er åpent for innbyggere i Follo-kommunene.
Kursavgift kr 250,-, betales første kursøkt (kort/vipps)
Maks 12 deltakere, min.10 deltakere
Påmelding til: frisklivssentralen@ski.kommune.no eller tlf: 456 18 678, oppgi navn, e-post og tlf.nr.

