

Hverdagsglede

Opplever du at du trenger et løft i hverdagen og ønsker å få noen verktøy som kan bidra til endring og gi økt livskvalitet?



I kurset presenteres fem temaområder som forskning har vist kan gi økt glede i hverdagen; Å være oppmerksom, å være aktiv, fortsette å lære, å knytte bånd og å gi. Kurset bygger på positiv psykologi og kognitive teknikker. Du deler erfaringer med andre og kan bli mer bevisst på hva du selv kan gjøre for å ta tak i egen hverdag.

TIDSPUNKT: 6 tirsdager kl. 13.00 – 15.00

Datoene 18.10, 25.10, 01.11, 08.11, 15.11 og 22.11

STED: Vangsveien 121

KURSLEDERE: Eli Olstad og Dagrun Stengel Lunde

Pris: Kr. 250.- (Kursbok) Faktura ettersendes

FOR INFORMASJON OG PÅMELDING: Kontakt Eli eller Dagrun på Frisklivssentralen på telefon 915 22 498 eller på mail: frisklivssentralen@hamar.kommune.no