

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, noe som enkelt betyr at det er du selv som har mulighet til å ta tak i din egen hverdag.

TIDSPUNKT: 6 tirsdager kl. 13.00 – 15.00;
05.10, 12.10, 19.10, 26.10, 02.11 og 09.11

STED: Vangsveien 121

KURSLEDERE: Eli Olstad Johansen og Dagrun Stengel Lunde

FOR INFORMASJON OG PÅMELDING: Kontakt Frisklivssentralen på telefon 912 22 498 eller på mail:
frisklivssentralen@hamar.kommune.no

PRIS: 250,-. Faktura ettersendes