

«Jeg har blitt mer bevisst på hva som gir og tar energi»

«Det har vært fint å være i gruppe og høre andres erfaringer»

«Jeg fikk gode verktøy, og lærte å akseptere den jeg er nå»

TA STYRING!



TA STYRING er et gruppebasert kurs med helhetlig fokus på livssituasjon og mestring.

Aktuelle temaer:

- Motivasjon og ønsket endring
- Sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger
- Belastning-mestring- Stress
- Balanse mellom aktivitet og hvile

Det vil bli presentasjoner, dialog, diskusjoner, deling av erfaringer, oppgaver og utforsking av fysisk aktivitet og avspenning.

6 kursdager à 3 timer på dagtid. Det vil bli en temåkt og en times fysisk aktivitet hver gang.

Pris: 300 kr. (faktura ettersendes)

Ta kontakt med Frisklivssentralen Hamar kommune for mer informasjon og forsamtale.

[Mail: frisklivssentralen@hamar.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@hamar.kommune.no)

Tlf: 912 48 598

FRISKLIVSKURS

- Er du mellom 25 og 50 år og har helseutfordringer i hverdagen?
- Har du smerter, lettere psykiske plager eller utmattelse?
- Har du et ønske om å være mer aktiv og deltakende i ditt liv?
- Vil du jobbe for en endring?

Kursdatoer Hamar 2021-2022:

Onsdag 3/11 kl 12.00-15.00
 Onsdag 10/11 kl 12.00-15.00
 Onsdag 24/11 kl 12.00-15.00
 Onsdag 8/12 kl 12.00-15.00
 Onsdag 5/1 kl 12.00-15.00
 Onsdag 12/1 kl 12.00-15.00

Sted: Ankerskogen svømmehall, møterom 305 i 3.etg



Stange kommune



Hamar kommune



Ringsaker kommune



Sykehuset Innlandet HF