



HVERDAGSGLEDE®

OM KURSET

Frisklivssentralen og Mulighuset tilbyr nå inspirasjonskurset Hverdagsglede. Kurset passer alle over 18 år som ønsker å ta små 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.

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.

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.



Kursstart: Torsdag, 05.09.2024
Klokken 12.30-15.00

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

Astrid Lindgren



TA KONTAK FOR INFORMASJON

e-post: frisklivssentralen@eidskog.kommune.no

tlf: 92 64 88 82 / 45 65 07 16