

## Om kurset!

Kurset passer for deg over 18 år som ønsker å ta grep i hverdagen.

Hverdagsglede handler mye om «hva som skaper gode hverdagsopplevelser» og at det bidrar til å styrke din psykiske 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.

Kurset er utviklet for Frisklivssentraler og andre instanser i kommunen som driver med helsefremmende arbeid. Det er © Rådet for psykisk helse som har utviklet kurset, med midler fra Stiftelsen Dam.



### Kursdager:

**9.okt, 16.okt, 30.okt, 6. nov,  
13.nov, 20.nov**

**Tidspunkt: 10.00-12.00**

**Kursavgift: 300 kroner**

**Du får et inspirasjonshefte første  
kursdag**

**Kursledere: *Kommunepsykolog Marita  
Vik Kristensen & frisklivskoordinator  
Elisabeth Eldrup***



**HVERDAGSGLEDE®**

**Inspirasjonskurs  
5 grep for økt hverdagsglede**



**Kursstart:**

**9.okt 2024**

**Sted: Frisklivssentralen i Gjerstad**

**send e-post:**

**[frisklivssentralen@gjerstad.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@gjerstad.kommune.no)**

**FRISKLIVSSENTRALEN**



## Et løft i hverdagen

Kurset er først og fremst beregnet på voksne, som opplever at de trenger et «løft» i hverdagen og tar i bruk noen verktøy som kan bidra til endring og økt livskvalitet. En slik endringsprosess handler ofte om bli seg bevisst hvilken kraft som ligger i å gjøre små justeringer i hverdagen, og hvordan små grep kan føre til store endringer.

## Kursopplegget

Kurset går over seks kursdager, og hver økt varer i cirka 2 timer. Etter hver økt får du en øvelse til neste gang, som tar utgangspunkt i dine egne erfaringer og muligheter.

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

*Astrid Lindgren*

## 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 fem grep som styrker din psykiske helse. 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.



## Meld deg på og få et løft

Du er velkommen til å ta kontakt med oss på Frisklivssentralen, på telefon eller ved å sende e-post.

## Kontaktinformasjon til deg

Fortell kort om hvem du er og hvorfor du vil delta på kurset, oppgi:

- Alder og kjønn
- Om du har gått på kurs hos oss tidligere
- Telefonnummer og e-post

## Kontakt oss for informasjon Frisklivssentralen i Gjerstad

E-post:

[frisklivssentralen@gjerstad.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@gjerstad.kommune.no)

Tlf: 47 62 88 50