TRONDHEIM KOMMUNE

Takk, bare bra...

Målgruppe:

Kurset er for deg over 65+ som ønsker en forandring.
Mange opplever ulike former for tap som dårligere helse, mister venner eller familie etc. Dette kan føre til ensomhet, tristhet, uro og bekymringer.
Kurset er både for deg som ønsker å forebygge depresjon og for deg som føler deg nedfor.

Hva kan du oppnå?

På kurset vil du lære deg metoder for hjelp til selvhjelp, slik at du kan få det bedre. Du vil gjennom undervisning få lære mer om sammenhenger mellom tanker, følelser, fysiske reaksjoner og hva du selv kan forbedre i eget liv.

Kurset går over 10 uker på tirsdager, á 2 timer pr. uke
Oppstart: **Tirsdag 30. april 2019**
Kurssted: Hornemansgården, møterom 4
Tirsdager kl. 12.30-14.30
Deltakeravgift: 500,- for kursmateriell inkl. kaffe/te

Påmelding til Infosenteret for seniorer:
72 54 67 91 mellom kl. 12-14
Kursledere:
Mette Müller, Line Høgli, Anne Haddeland, Bodil Klungerbo