

## Om kurset!

Kurset passer for folk flest over 18 år som ønsker å ta 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 enkle 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.



**Påmelding:**

**Læring og Mestring**

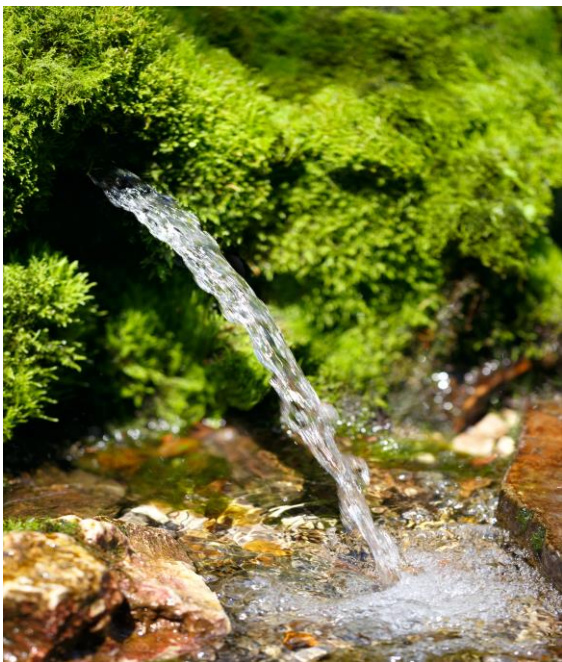
**Kaia Korsgaard Astor: 482 30 963**

# Hverdagsglede<sup>©</sup>

**5 grep for økt hverdagsglede  
Inspirasjonskurs**



**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 til 2,5 timer. Etter hver økt får du en øvelse til neste gang, som tar utgangspunkt i dine egne erfaringer.

**«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
- 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.



## 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 mer informasjon

**Frisklivssentralen i Nittedal**  
**Læring og mestring**

E-post: [kaia.astor@nittedal.kommune.no](mailto:kaia.astor@nittedal.kommune.no)

[www.frisklivssentralen.no](http://www.frisklivssentralen.no)