



DRAMMEN
KOMMUNE

Takk, bare bra ...

- et kurs i forbygging og mestring av
depresjon/nedstemthet for seniorer

- et godt sted å leve

«Takk, bare bra»-kurset henvender seg til deg som opplever at du ikke gleder deg over det samme som før. Det kan være mye grubling, bekymring, ensomhet, mye fysiske plager, følelse av nedstemthet, oppgitthet eller depresjon.

«Takk, bare bra» er et kurs med et positivt fokus og du lærer metoder og verktøy som hjelper deg i hverdagen.

Kurset gir opplæring og hjelp til selvhjelp, hvor vi jobber mye med refleksjon.

Forskning har vist at metodene vi bruker har god effekt ved depresjon og kan bedre kursdeltakernes livskvalitet.

Sitat fra deltaker:

**«Dette kurset skulle alle hatt!
Jeg tenker litt annerledes nå. Jeg er mere
bevisst, og har fått det bedre i hverdagen!»**

Praktisk informasjon:

Kurset går ukentlig åtte ganger og har to oppfølgende kursdager. Det vil være ti til tolv deltakere.

Kurset ledes av godkjente kursholdere i Forebyggende helseteam for seniorer.

I forkant av deltakelse vil du få en samtale med kursleder for avklaring om dette tilbudet kan være til nytte for deg

Deltakeravgiften er på 300 kroner og dekker arbeidshefte.

Kurset arrangeres vår og høst

Hvordan bli med på kurs?

Scann QR kode, legg igjen kontaktinformasjon og velg dato, så tar vi kontakt med deg.

For mer informasjon, kontakt Forebyggende helseteam for seniorer:

Telefon: 476 80 726

E-post: fhfs@drammen.kommune.no





DRAMMEN
KOMMUNE