



# HVERDAGSGLEDE<sup>®</sup>

## Inspirasjonskurs 5 grep for økt hverdagsglede

Dette er et kurs for deg over 18 år som ønsker et løft i hverdagen. Vi vil jobbe med fem ulike grep for økt hverdagsglede. Kurset foregår over seks kursdager, og hver økt varer i omtrent to timer. Kurset koster 300 kroner som inkluderer en inspirasjonsbok.

Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse, i samarbeid med Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet.

**Kursdager:** seks tirsdager, kl.12.00-14.00, oppstart 27.august

**Påmelding:** e-post til [frisklivogmestring@orkland.kommune.no](mailto:frisklivogmestring@orkland.kommune.no) eller på telefon 90 83 71 58

