

Kommunenavn



# 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 5 ulike grep for økt hverdagsglede. Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse, i samarbeid med Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet.

Kurset går over seks kursdager, og hver økt varer i cirka 2 timer.

**Oppstart: Tirsdag 8. mars 2022 kl. 12.00-14.00**

**Kursdatoer: 15., 22., 29.mars, 5. og 19. april**

**Sted: Frisklivssentralen i Time, Timehallen, Bryne**

**Påmelding til: [friskliv@time.kommune.no](mailto:friskliv@time.kommune.no) / 411 06 242**

