

ARRANGØR OG KONTAKTINFORMASJON

Rådgivningstjenesten 65+ er en del av helse- og omsorgstilbudet i Gjøvik kommune. Tjenesten jobber med helsefremmende og forebyggende aktiviteter til pensjonister i kommunen. Vi tilbyr hjemmebesøk, samtale, veiledning, kurs og arrangerer ulike aktiviteter. Lurer du på noe er du velkommen til å ta kontakt med oss.

«Det er bedre å være føre var, enn etter snar!»

Rådgivningstjenesten 65+

Helse og omsorg, Gjøvik kommune

Tlf. 61 14 86 95

E-post: radgivningstjenesten@gjovik.kommune.no

For påmelding eller spørsmål ta kontakt med:

Siv Lykken, sykepleier tlf. 61 14 86 95/ 959 17 385

Elin Slåtsveen, ergoterapeut tlf. 61 14 86 94/ 959 13 885



GJØVIK KOMMUNE

RÅDGIVNINGSTJENESTEN

65+

**Takk,
bare bra...**

Kurs for eldre i forebygging og mestring av depresjon

Kursstart 27.april 2018

Påmeldingsfrist 27.mars



GJØVIK KOMMUNE

Om kurset

Kurset er for personer over 60 år som ikke har det så bra. Mange opplever ulike former for tap som for eksempel dårligere helse, miste venner eller familie. Dette kan medvirke tristhet, smerter, indre uro, engstelse eller depresjon.

Kurset er både for deg som ønsker å forebygge depresjon, og for deg som føler deg nedfor eller deprimert.

På kurset får du lære mer om sammenhenger mellom tanker, følelser, fysiske reaksjoner og hva du selv kan gjøre for å få det bedre i eget liv.

Kurset er IKKE en samtalegruppe hvor personlige problemer diskuteres, men opplæring og **HJELP TIL SELVHJELP** hvor målet er at du skal få en bedre hverdag.

Varighet

Kurset går over 10 samlinger, med en kursdag av 2 timer per uke.

Kursstart 27.april 2018. Samling hver fredag kl. 11.30 - 13.30.

Sted

Gjøvik Frivilligsentral, avd. sentrum, Øvre Torvgt. 2, 2815 GJØVIK.

Pris

Deltakeravgift; 500 kr for kursmateriell, inkl. kaffe/te.

Påmelding

Kurset krever påmelding. **Frist 27.mars 2018** (begrenset antall plasser).

Se kontaktinformasjon bak på brosjyren for påmelding.

Alle som melder seg på blir invitert til en samtale for å avklare om kurset kan være til nytte for akkurat deg.

PROGRAM

Samling 1: Fredag 27.april kl. 11.30 - 13.30

Samling 2: Fredag 4.mai kl. 11.30 - 13.30

Samling 3: Fredag 11.mai kl. 11.30 - 13.30

Samling 4: Fredag 18.mai kl. 11.30 - 13.30

Samling 5: Fredag 25.mai kl. 11.30 - 13.30

Samling 6: Fredag 1.juni kl. 11.30 - 13.30

Samling 7: Fredag 8.juni kl. 11.30 - 13.30

Samling 8: Fredag 15.juni kl. 11.30 - 13.30

Samling 9: Fredag 29.juni kl. 11.30 - 13.30

Samling 10: Fredag 31.august kl. 11.30 - 13.30

Med forbehold om endringer.

