



Øystre Slidre kommune

- rein naturglede!

LIVSLYST

Psykisk helseteneste held kurset og det vil variere kven som leiar kurset.

Dei du møter er:

Hanne Svendsen, spesialsjukepleier tlf:95775680

Bente Margot Nøbben, spesialsjukepleier tlf:97169038

Maria Storli Stee, barnevernspedagog tlf:99398952

Carine Eriksen Grønolen, sjukepleier tlf:95946976

Bodil Robøle Baldersheim, spesialsjukepleier tlf:48269075



KURS I REGI AV PSYKISK HELSETENESTE I ØYSTRE SLIDRE

Formålet med kurset er å gje deg:

- Praktiske tips og øvingar som kan gjere det lettare å handtere kvardagen
- Større kjennskap til korleis tankar påverkar kjensler
- Auka kunnskap om korleis tankar innverkar på kva måte vi opplever livet, særleg når det røyner på
- Du får høvet til å utveksle erfaringar og synspunkt med andre om tema vi tar opp.



Sted: Kurset heldast på Moatunet
Tid: Måndagar kl.12.00-14.00
Oppstart: 29.april

Kurset går kvar veke, til saman 8 samlingar – kvar samling varar i 2 timar. Bindande påmelding.
Samlingane inneheld kunnskapsformidling, praktiske øvingar og erfaringsutveksling.