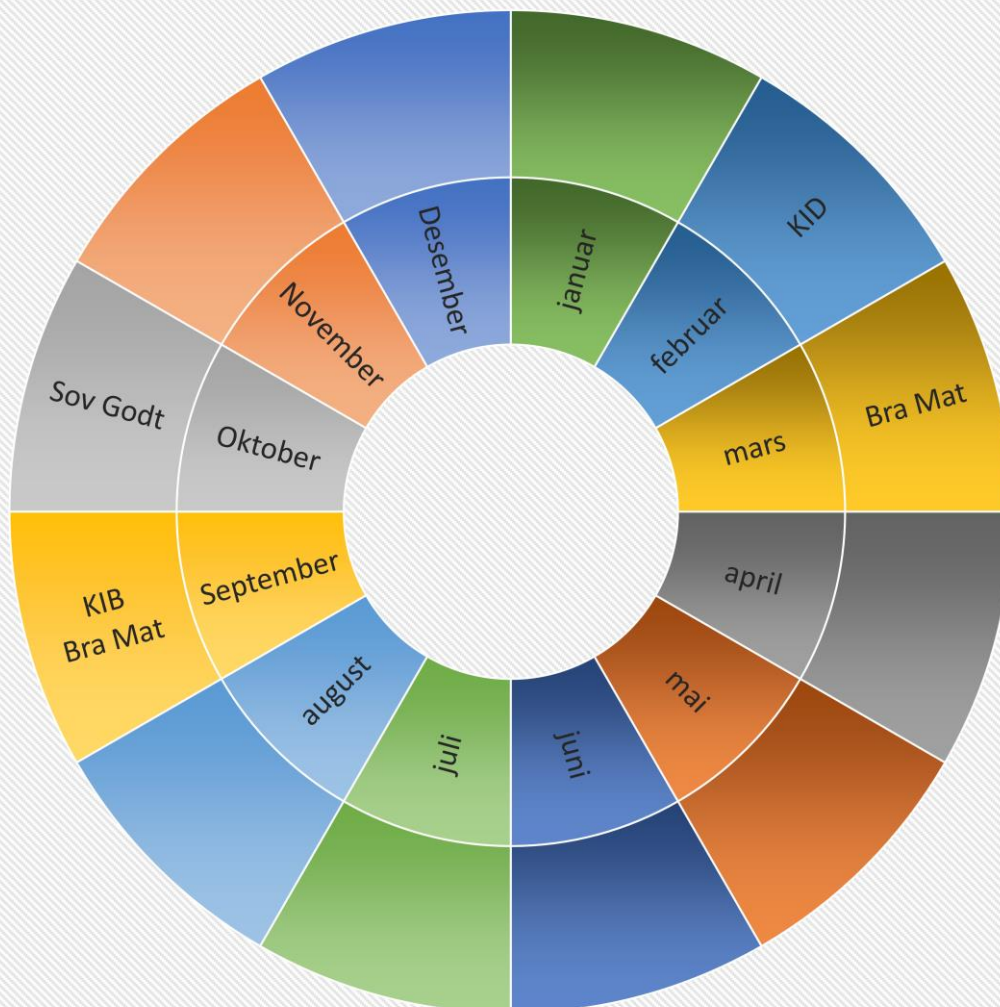


Årshjul for kommunale kurstilbud i Midtdalen 2024



Sov Godt: Søvnkurs for personer som opplever søvnvansker som går ut over hverdagen og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter. Arrangør: Frisklivscentralen.

Bra Mat: Kostholdskurs for personer som ønsker inspirasjon, oppfrisking av kunnskap og motivasjon til å få til varige endringer i kostholdet. Kurset kombinerer teori med praktisk matlaging på kjøkken. Arrangør: Frisklivscentralen.

KIB: Kurs i mestring av belastning er for personer som ønsker å lære metoder for å møte og håndtere utfordringer i livet. For de over 18 år som opplever livet som utfordrende og ønsker å lære seg teknikker for å gjøre sin hverdag bedre. Arrangør: Psykisk helsetjeneste.

KID: Kurs i mestring av depresjon som vil gi kunnskap om hva depresjon er og hvordan man kan bedre den psykiske helsen. Deltagerne vil lære å forebygge depresjon ved å bli klar over egne signaler og kjennetegn. For personer over 18 år. Arrangør: Psykisk helsetjeneste.

Alle kurs holdes i Sør-Fron kommune. For mer info eller påmelding kontakt den ansvarlige tjenesten i din kommune:

Frisklivscentralen Sør-Fron – Tlf. 909 60 503
Frisklivscentralen Nord-Fron – Tlf. 948 63 310
Frisklivscentralen Ringebu – Tlf. 474 75 769

Psykisk helsetjeneste Sør-Fron – Tlf. 480 01 460
Psykisk helsetjeneste Nord-Fron. – Tlf. 480 40 905
Psykisk helsetjeneste Ringebu – Tlf. 909 84 440