

Årshjul for kommunale kurstilbud i Midtdalen 2025



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

Bra Mat: Kostholdskurs for personer som ønsker inspirasjon, oppfrisking av kunnskap og motivasjon til å få til varige endringer i kostholdet. Arrangør: Frisklivssentralen.

KIB: Kurs i mestring av belastning er for personer som ønsker å lære metoder for å møte og håndtere utfordringer i livet. For personer over 18 år. 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. For personer over 18 år. Arrangør: Psykisk helsetjeneste.

Foreldrekurs: Kurs til foreldre med barn i ulike aldersgrupper. Kursene tar utgangspunkt i hverdagsutfordringer og barns utvikling. Arrangør: Helsestasjonen

Sør-Fron tlf:	Frisklivssentral 909 60 503	Psykisk helsetjeneste 480 01 460	Helsestasjon 947 86 474
Ringebu tlf:	Frisklivssentral 474 75 769	Psykisk helsetjeneste 909 84 440	Helsestasjon 966 26 605
Nord-Fron tlf:	Frisklivssentral 948 63 310	Psykisk helsetjeneste 480 40 905	Helsestasjon 907 12 107