

# Kommunale kurstilbud i Midtdalen 2026

**Sov Godt:** Kurs for personer med søvnvansker som ønsker bedre søvn uten bruk av medisiner.  
*Arrangør: Frisklivssentralen.*

**Bra Mat:** Kostholdskurs for varige endringer og økt motivasjon. *Arrangør: Frisklivssentralen.*

**KID:** Kurs i mestring av depresjon 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*



## Årshjul 2026:

| Måned     | Kurs                                                                                                                                                          |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Februar   | Bra Mat kostholdskurs                                                                                                                                         |
| April     | Foreldrekurs (0-1 år)                                                                                                                                         |
| September | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bra Mat kostholdskurs</li> <li>- Foreldrekurs (0-1 år)</li> <li>- Foreldrekurs Ungdom</li> <li>- KID-kurs</li> </ul> |
| Oktober   | Sov Godt søvnkurs                                                                                                                                             |

|                |                                    |                                         |                                |
|----------------|------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|
| Sør-Fron tlf:  | Frisklivssentral <b>909 60 503</b> | Psykisk helsetjeneste <b>480 01 460</b> | Helsestasjon <b>947 86 474</b> |
| Ringebu tlf:   | Frisklivssentral <b>474 75 769</b> | Psykisk helsetjeneste <b>909 84 440</b> | Helsestasjon <b>966 26 605</b> |
| Nord-Fron tlf: | Frisklivssentral <b>948 63 310</b> | Psykisk helsetjeneste <b>966 25 151</b> | Helsestasjon <b>948 70 524</b> |