



**Takk,
bare bra**

Forebygging og mestring av depresjon
– et kurs for deg over 60



Aldring og helse
Nasjonalt senter



Om kurset

«Takk bare bra...» er et kurs for deg over 60 år som vil ha en bedre hverdag. Kanskje bekymrer du deg litt ekstra, har opplevd tap, kjenner deg nedstemt eller ønsker å forebygge depresjon.

Kurset er ikke en samtalegruppe hvor personlige problemer diskuteres, men gir opplæring og hjelp til selvhjelp hvor målet er at du skal få en bedre hverdag.

Kurset varer i to timer en dag i uken (inkluderer en halvtimes kaffepause.)

Evaluering har vist at kurset har god effekt ved depresjon og bedrer kursdeltakernes livskvalitet.

Du kan få det bedre!

Forskning har vist at de metodene du lærer på kurset er effektive både for å forebygge og mestre depresjon. Metodene går ut på å lære hvordan du kan endre negative tanker og følelser slik at du kan få det bedre.



Kurs for personer over 60 år

Vil du ha mer informasjon?

Hvis du synes dette kurset høres interessant ut, kan du få en uforpliktende prat med kurslederne. Da kan du også få en vurdering av om kurset kan være til nytte for akkurat deg. Kurset har begrenset antall plasser.

For mer informasjon og påmelding:

Kontakt kurslederne via
Servicekontoret på telefon 69 22 55 00

Kursledere: Sanne Jensen
Solveig Reinfjord

Sted: Familiesenteret, Rakkestad kommune

Tid: Opstart 10. april 2024

Pris: kr 600,- (kursmateriell og bevertning)