

# Frisklivssentralen

er en kommunal lavterskel helsetjeneste, hvor målet er å fremme helse og forebygge sykdom. Her kan du få hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer i egen hverdag. Ingen henvisning nødvendig, du kan selv ta kontakt med oss.

## Frisklivssentralen omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for kreftrammende og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre >80 år
- Utendørstreningen Finn Formen med Friskliv
- Seniortrening Sterk og Stødig
- Rådgivning for hørselshemmede og døvblinde

# KONTAKT OSS

Vi har kontortid fra kl. 09:00-15:00



Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen



408 19 922



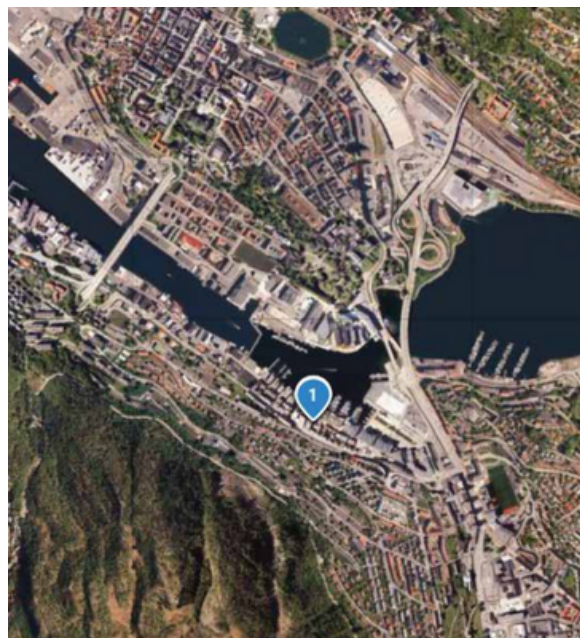
Frisklivssentralen@bergen.kommune.no



Frisklivssentralenibergen



Frisklivssentralen i Bergen



FRISKLIVSSENTRALEN

## Hverdagsglede



BERGEN  
KOMMUNE

## Tema og gjennomføring

Hva skaper gode hverdagsopplevelser og gir livet verdi og mening?

Forskning viser at hva vi gjør, hva vi gir vår tid, oppmerksomhet og prioritet, er av stor betydning for hvordan vi har det.



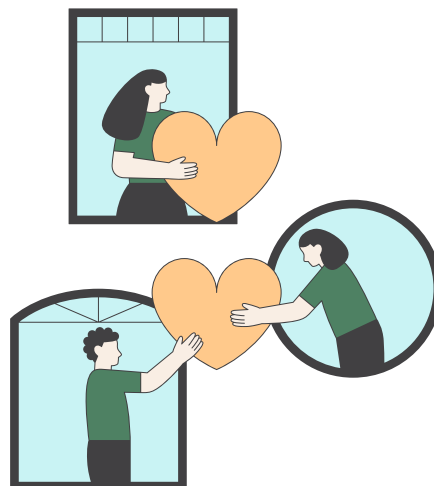
Hva skal til for at du kjenner på positive følelser som glede, mestring og mening?

*Noen har glede av en sykkeltur med gode venner, en kopp kaffe, andre av «å slå av en prat» med en tilfeldig. Alt som bidrar til slike gode følelser, gir økt livskvalitet og kan styrke den psykiske helsen.*

## Om kurset

Hverdagsglede handler om de små, enkle tingene du kan gjøre i din egen hverdag for å oppleve mestring og glede.

- Å være oppmerksom
- Å være aktiv
- Å lære
- Å knytte bånd
- Å gi



Sammen skal vi utforske hvordan du kan bruke disse fem grepene for å skape økt hverdagsglede. I løpet av kurset vil du sette av tid til deg selv og til aktiviteter som gir glede. Fordi glede smitter, vil det også kunne bidra til andres glede

## Praktisk Informasjon

Kurset er ikke et terapikurs for å mestre nedstemthet eller depresjon. Det er heller ikke et forum for å bearbeide sorg eller tunge følelsesmessige belastninger. Det kan likevel styrke deg i møte med slike belastninger – og virke forebyggende.

Kurset går over 5 kursdager, og hver økt varer ca. 2 timer.

Etter hver økt får du en liten øvelse til neste gang, som tar utgangspunkt i dine egne erfaringer og refleksjoner.

For kursavgift og dato se kursplan på hjemmesiden vår

**Sted:** Frisklivssentralen sine lokaler

**Påmelding:** Du er hjertelig velkommen til å kontakte oss på telefon eller e-post for mer informasjon og påmelding.

