

## Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er en kommunal lavterskel helsetjeneste. 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.

### Målet er å:

- Fremme helse og mestring
- Forebygge sykdom/sykdomsutvikling

### Tjenesten tilbyr:

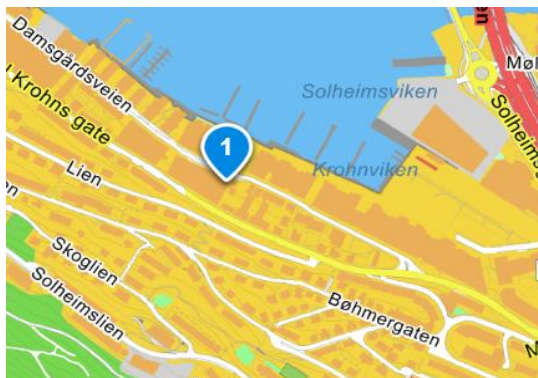
- Individuell veiledning
- Ulike kurs
- Hjemmebesøk
- Informasjonsformidling

### Frisklivssentralen omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for krefttrammede og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre > 80 år
- Utendørstrening Finn formen med Friskliv
- Seniortrening Sterk og stødig
- Rådgivning for hørselshemmede og døvblinde
- Kommunale frivillighetsentraler

Som helsetjeneste har Frisklivssentralen journalplikt.

**Ta gjerne kontakt med oss!**



## Kontakt oss

**Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen**

Telefon: 53 03 53 80

frisklivssentralen@bergen.kommune.no

**Kontortid: 0800 - 1500**

Undervisning og kurs gjennomføres på dag- og kveldstid.

«Frisklivssentralen i Bergen»



FRISKLIVSSENTRALEN

## HVERDAGSGLEDE



BERGEN  
KOMMUNE

## OM KURSET

Hverdagsglede handler om hva som skaper gode hverdagsopplevelser og gir livet verdi og mening.

Forskning viser at hva vi gjør, hva vi gir vår tid, oppmerksomhet og prioritet til 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.

Det er nettopp dette kurset handler om – hvordan du med fem enkle grep og konkrete øvelser kan oppleve økt hverdagsglede.

## 5 GREP FOR ØKT HVERDAGSGLEDE

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 6 kursdager, og hver økt varer ca. 2,5 timer.

Det er 10-16 deltakere på hvert kurs

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:** Frisklivssentralens lokaler i Damgårdsveien. Parkeringshus (mot betaling) på andre siden av gaten

### Påmelding

Du er velkommen til å ta kontakt med oss på Frisklivssentralen på telefon eller ved å sende en epost. Du vil senere bli innkalt til en uforpliktende samtale i forkant.