

Frisklivs- og mestringscenteret

Frisklivs- og mestringscenteret er en kommunal helsetjeneste som tilbyr oppfølging til personer **i alle aldre** med økt risiko for, eller allerede utviklet sykdom.

Målet er å:

- Fremme helse og mestring
- Forebygge sykdom/sykdomsutvikling

Tjenesten tilbyr:

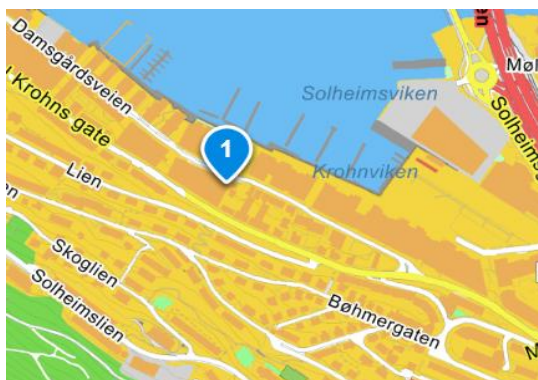
- Individuell veiledning
- Ulike kurs
- Hjemmebesøk
- Informasjonsformidling

Frisklivs- og mestringscenteret omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for krefttrammede og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre > 80 år
- Veiledning av sosionom
- Sterk og stødig

Som helsetjeneste har Frisklivs- og mestringscenteret journalplikt.

Ta gjerne kontakt med oss!



Adresse

Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen

Åpningstider

Kontortid: 0800 - 1500

Undervisning og kurs gjennomføres på dag- og kveldstid

Telefon

530 35 380

E-post

frisklivogmestring@bergen.kommune.no

Internett

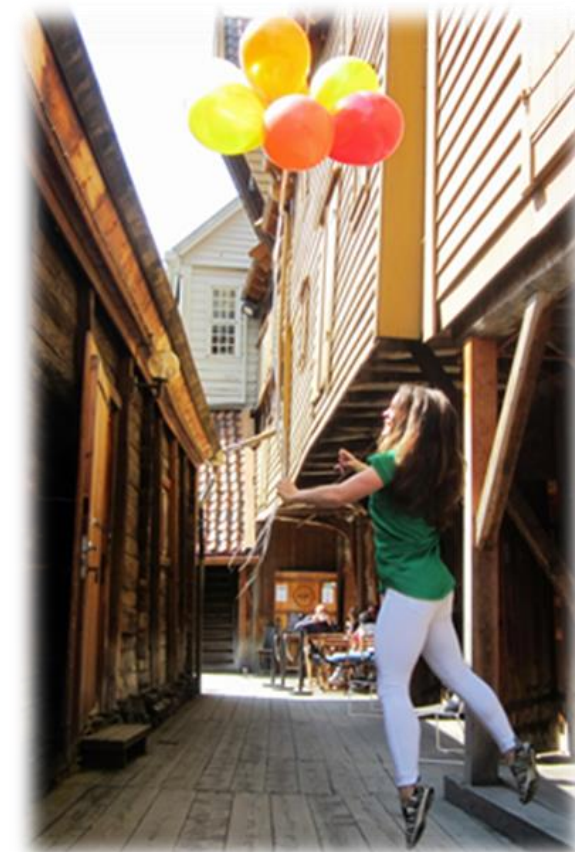
www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/frisklivsog-mestringscenter



Etat for helsetjenester 2019

FRISKLIV:mestring

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.

Kursavgift: kr 500

Sted: Frisklivs og mestringssenteret,
Damsgårdsveien 40

Påmelding

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