



«Takk bare bra» kurs

Takk bare bra er et mestringskurs for deg over 60



Opplever du at du ikke gleder deg over det samme som før, føler deg ensom, har mye plager, føler deg nedstemt, oppgitt, deprimert eller ønsker å forebygge depresjon?

På kurset lærer du metoder for hjelp til selvhjelp slik at du kan få det bedre. Kurset er basert på kognitive metoder, som går ut på at det er tankene som styrer hvordan du har det og at det er mulig å endre negative tankemønstre og vonde følelser. Kurset er både for deg som ønsker å forebygge depresjon og for deg som føler deg nedfor.

Oppstart: Våren 2025

Kurssted: Frivilligsentralen, Raufoss gård, kirkeveien 12. Kurset går over 10 samlinger i 10 uker. 2 timer per samling.

Kursledere: Øystein Wilsgård Benjaminsen og Elin Storsveen.

Pris: Det er en kostnad for kursbok på 300 – 400 kroner.

Påmelding: Kontakt Øystein W. Benjaminsen på telefon eller send tekstmelding til: **90814762**. Deltaker kan ta kontakt direkte, eller henviser kan ta kontakt.