



**Takk,
bare bra**

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



Aldring og helse
Nasjonalt senter

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.





Om kurset

Kurset er for deg som er over 60 år, og det er tilrettelagt både for deg som ønsker å forebygge depresjon eller for deg som er nedfor eller deprimert.

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 går over 10 uker. Hver kursdag har en varighet på to timer. Evaluering har vist at kurset har god effekt ved depresjon og bedrer kursdeltakernes livskvalitet.

Kurs for personer over 60 år

Vil du ha mer informasjon?

Hvis du syns 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.

Ta kontakt med:

Sted:

Tid:

Pris:



Aldring og helse
Nasjonalt senter

**Takk,
bare bra**