# **Kurs i forebygging og mestring av depresjon for deg over 60 år**

Opplever du at livet kan være vanskelig og trist? Føler du deg nedfor eller deprimert? Ønsker du å få bedre livskvalitet?

# Aldring og helse arrangerer «Takk, bare bra…» kurs på innbyggertorget i Asker.

# Kurset er tilrettelagt både for deg som ønsker å forebygge depresjon og for deg som er nedfor eller deprimert. Det gir opplæring og hjelp til selvhjelp for å mestre depressive plager hvor målet er at du skal få en bedre hverdag.

# Kurset går over 10 uker, og hver kursdag har en varighet på to timer. For å delta betaler du en avgift på 300,- kroner som går til å dekke kursboken som brukes under kurset.

# Evaluering har vist at kurset har god effekt ved depresjon og bedrer kursdeltakernes livskvalitet.

**Første kursdag er mandag 15. januar 2024 fra klokken 11.00-13.00**

Synes du dette høres interessant ut? Da kan du ta kontakt med oss på telefon eller på epost. Alle som melder interesse vil bli invitert til en samtale, hvor vi presenterer kurset nærmere og i fellesskap finner ut om dette kurset er noe for deg.

**Kontaktinformasjon til kursledere:**

**Lene Haukland-Haugen**

**Tlf**.: 971 24 124

**Epost**: lene.haukland-haugen@aldringoghelse.no

**Trine N. Skjellestad**

**Tlf**.: 990 19 206

**Epost**: trine.skjellestad@aldringoghelse.no

****