



Oslo

Frisklivssentralen i Vestre Aker

Kurs i Hverdagsglede®

Hverdagsglede® er et lavterskeltilbud for økt livsmestring, og er utviklet av Rådet for psykisk helse. Kurset er basert rundt de fem viktigste aktivitetene som kan bidra til å fremme god psykisk helse og livskvalitet, og forebygge psykiske lidelser i befolkningen.

Frisklivssentralen i Vestre Aker

Kontaktinfo:
Telefonnummer 417 73 067
E-post:
frisklivssentralen@bva.oslo.kommune.no

Adresse:
Hovseterveien 88

Kursholdere:
Vegard Metzler,
fysioterapeut/frisklivsveileder

Rådet for psykisk helse har tatt patent på varemerket Hverdagsglede®, og er rettighetshaver til alle bilder i denne brosjyren.

Informasjon i brosjyren er basert på, eller er utdrag fra, internettsidene til rådet for psykisk helse.
<https://psykiskhelse.no/hverdagsglede>



En rekke undersøkelser viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. Det handler blant annet om å bli seg bevisst hvilken kraft som ligger i å gjøre små justeringer i hverdagen, og hvordan små steg kan føre til store endringer.

Begrepet og rådene i kurset er oversatt fra engelsk – Five ways to wellbeing. På norsk er rådene oversatt til: Knytt bånd, vær aktiv, vær oppmerksom, fortsett å lære og gi.



Hvem passer kurset for?

Hverdagsglede® er et lavterskeltilbud for økt livsmestring, og det viktigste er at du selv har et ønske om å lære om mer! Hverdagsglede er en kursrekke som vil gi deg inspirasjon, råd og hjelp til å øve på teknikker som kan gi deg en bedre hverdag og høyere livskvalitet.

Hvilket kunnskapsgrunnlag bygger kurset på?

Forskning viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. Hverdagsglede-kurset er tuftet på evidensen fra denne forskningen og skal bevisstgjøre og undervise i de fem viktigste grepene enhver kan gjøre for å fremme sin egen psykiske helse og livskvalitet og forebygge psykiske lidelser.

Hva er varigheten til kurset?

Kurset går over seks kursdager og hver ukentlige økt varer i cirka 2 til 2,5 time. Etter hver økt får du en øvelse til neste gang, som tar utgangspunkt i dine egne erfaringer.

Hva koster det å delta på kurset?

Kurset arrangert av frisklivssentralen i Vestre Aker har ingen avgift*.

* Det kan forekomme kursavgift dersom du melder deg på kurset ved andre frisklivssentraler enn i Vestre Aker. Ta kontakt med aktuell sentral for mer informasjon.

Kursøkt 1, "Vær oppmerksom"

Vi blir flinkere til å fokusere og får bedre livskvalitet om vi blir mer oppmerksomme på hva som skjer i nuet.

Kursøkt 2, "Vær aktiv"

Regelmessig fysisk aktivitet gir økt livskvalitet for alle, uansett alder. Trening kan gi bedre hukommelse, læring, søvn og færre psykiske plager.

Kursøkt 3, "Fortsett å lære"

Livslang læring gir økt livskvalitet og motstandskraft. Læring styrker selvtillit, bidrar til mer sosial samhandling med andre og et mer aktivt liv.

Kursøkt 4, "Knytt bånd"

Sosiale relasjoner er bra for din psykiske helse, og fungerer som en buffer mot psykisk uhelse. Relasjoner kan gjøre deg bedre rustet til å takle vanskelige perioder i livet og kan gi deg bedre helse.

Kursøkt 5, "Gi"

Livskvaliteten blir høyere når du har en følelse av mening og bidrar i samfunnet. Det å gi aktiverer områder i hjernen som er ansvarlig for lykke, belønning og velvære.

Påmelding/meld interesse

Meld din interesse og få informasjon om kursdatoer ved å sende registrering på:
<https://forms.office.com/r/h3vAv48xvA>
eller ta kontakt på
417 73 067