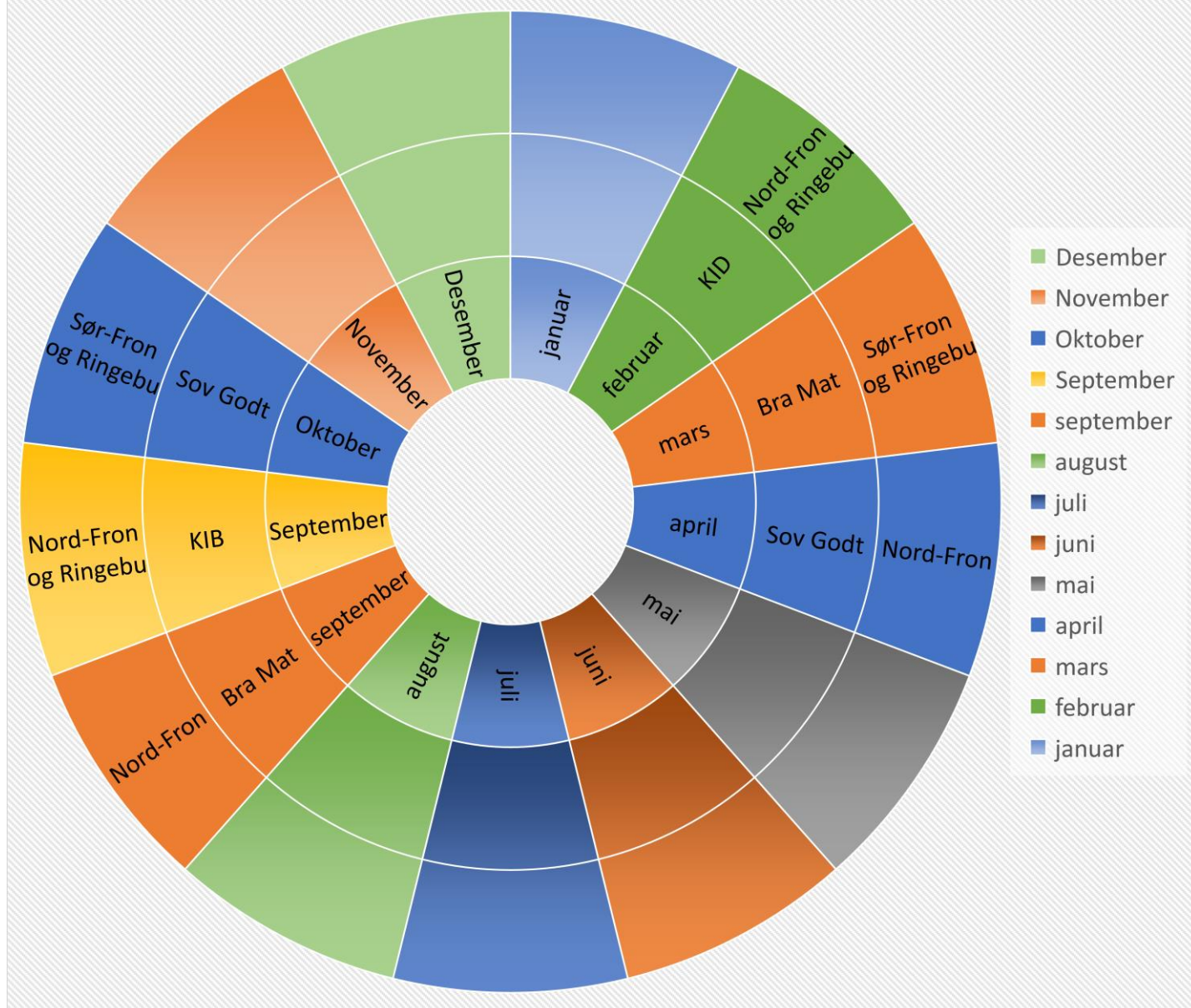


Årshjul for kommunale kurstilbud i Midtdalen



Sov Godt: Søvnkurs for personer som opplever søvnvansker som går ut over hverdagen og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter

Bra Mat: Kostholdskurs for personer som ønsker inspirasjon, oppfrisking av kunnskap og motivasjon til å få til varige endringer i kostholdet. Kurset kombinerer teori med praktisk matlaging på kjøkken.

KIB: Kurs i mestring av belastning er for personer som ønsker å lære metoder for å møte og håndtere utfordringer i livet. For de over 18 år som opplever livet som utfordrende og ønsker å lære seg teknikker for å gjøre sin hverdag bedre.

KID: Kurs i mestring av depresjon som vil gi kunnskap om hva depresjon er og hvordan man kan bedre den psykiske helsen. Deltagerne vil lære å forebygge depresjon ved å bli klar over egne signaler og kjennetegn. For personer over 18 år.