

## ARRANGØR OG KONTAKTINFORMASJON

Rådgivningstjenesten 65+ er en del av helse- og omsorgstilbudet i Gjøvik kommune. Tjenesten jobber med helsefremmende og forebyggende aktiviteter til pensjonister i kommunen. Vi tilbyr hjemmebesøk, samtale, veiledning, kurs og arrangerer ulike aktiviteter. Lurer du på noe er du velkommen til å ta kontakt med oss.

«Det er bedre å være føre var, enn etter snar!»

**Rådgivningstjenesten 65+**

**Helse og omsorg, Gjøvik kommune**

Tlf. 61 14 86 95

E-post: [radgivningstjenesten@gjovik.kommune.no](mailto:radgivningstjenesten@gjovik.kommune.no)

**For påmelding eller spørsmål ta kontakt med:**

Siv Lykken, sykepleier tlf. 61 14 86 95/ 959 17 385

Elin Slåtsveen, ergoterapeut tlf. 61 14 86 94/ 959 13 885



GJØVIK KOMMUNE

## RÅDGIVNINGSTJENESTEN

65+

**Takk,  
bare bra...**

**Kurs i forebygging og  
mestring av depresjon for  
eldre**

**Kursstart fredag 1.mars 2019**

**Påmeldingsfrist 12.februar 2019**



GJØVIK KOMMUNE

### Om kurset

Kurset er for personer over 60 år som ikke har det så bra. Mange opplever ulike former for tap som for eksempel dårlig helse, miste venner eller familie. Dette kan medvirke til tristhet, smerter, indre uro, engstelse eller depresjon.

På kurset får du opplæring i ulike mestringsmetoder som retter seg mot å endre negative tankemønstre og handlingsmønstre slik at man får det bedre i hverdagen.

Kurset er både for deg som ønsker å forebygge depresjon og for deg som føler deg nedfor eller deprimert.

Kurset er ikke en samtalegruppe hvor personlige problemer diskuteres, men opplæring og **hjelp til selvhjelp**.

### Varighet

Kurset går over totalt 10 samlinger, med en kursdag av 2 timer pr. uke.

**Kursstart; Fredag 1.mars 2019.**

Samling hver fredag kl. 11.30 - 13.30.

### Sted

Gjøvik Frivilligsentral, avd. sentrum, Øvre Torvgt. 2, 2815 GJØVIK.

### Pris

Deltakeravgift; 600 kr for kursmateriell, inkl. kaffe/te.

### Påmelding

Kurset krever påmelding. **Frist 12.februar 2019** (begrenset antall plasser). Se kontaktinformasjon bak på brosjyren for påmelding.

**Alle som melder seg på blir invitert til en samtale for å avklare om kurset kan være til nytte for akkurat deg.**

### PROGRAM

**Samling 1: Fredag 1.mars kl. 11.30 - 13.30**

**Samling 2: Fredag 8.mars kl. 11.30 - 13.30**

**Samling 3: Fredag 15.mars kl. 11.30 - 13.30**

**Samling 4: Fredag 22.mars kl. 11.30 - 13.30**

**Samling 5: Fredag 29.mars kl. 11.30 - 13.30**

**Samling 6: Fredag 5.april kl. 11.30 - 13.30**

**Samling 7: Fredag 12.april kl. 11.30 - 13.30**

**Samling 8: Fredag 26.april kl. 11.30 - 13.30**

**Samling 9: Tirsdag 14.mai kl. 10.00 - 12.00**

**Samling 10: Torsdag 6.juni kl. 11.30 - 13.30**

*Med forbehold om endringer.*

