

# MESTRINGSKURS

Forebyggende helse i Krødsherad vil fremover tilby forskjellige kurs som hjelper deg med å mestre hverdagen

Kurs i Mestring av nedstemthet og depresjon (KID)

KID-kurset er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller er deprimerte på en slik måte at det går utover livskvalitet og funksjonsevne.

Deltakerne får utdelt en kursbok som brukes aktivt gjennom hele kurset.

Praktisk info:

Varighet: 10 samlinger, à 2,5 timer hver gang

Kursavgift: kr. 400,-

Mer informasjon om kurset og kursstart, fås ved henvendelse til forebyggende helse:

Hege Arnesen (tlf 97 02 39 73)    Mona Høgli (tlf 41 27 48 30)

Velkommen til kurs 😊