



# HVERDAGSGLEDE<sup>®</sup>

## Inspirasjonskurs

Kurset går over 12 uker fordelt på 6 kursdager (annenhver uke).  
Oppstart: Tirsdag 21. januar 2025 kl 17:00-19:30\*  
Pris: 400,-

**Hverdagsglede handler mye om «hva som skaper gode hverdagsopplevelser» og at det bidrar til å styrke din psykiske helse. Og det er nettopp det dette kurset handler om – hvordan du med fem grep og konkrete øvelser kan oppleve økt hverdagsglede.**

Påmelding:

E-post: [frisklivssentralen@loppa.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@loppa.kommune.no)  
eller SMS til 903 68 442.

Påmeldingsfrist: 15. desember 2024.



\*med forbehold om nok påmeldte