

## «Endringer og muligheter – mestringskurs for aldersgruppen ca. 60-75 år»

Livet går gjennom ulike aldersfaser som byr på vekst og utviklingsmuligheter, og nå står du kanskje på terskelen til en ny aldersfase eller livssituasjon som skaper usikkerhet. Du lurer på hvordan livet blir videre nå som du nærmer deg pensjonsalder eller har vært pensjonist noen år? Hva betyr denne overgangsfasen for deg? Hvordan blir hverdagen når mye av det faste er borte? Har du planene klare eller er du usikker på veien fremover? Da er kanskje dette mestringskurset noe for deg.

Gjennom temaundervisningen skal deltagerne stifte bekjentskap med en rekke faktorer som er med på å påvirke helse og livskvalitet. Her får deltakerne kunnskap og psykologiske verktøy som kan øke motivasjon og ferdigheter til å gjøre endringer i levevaner som kan styrke fysisk og psykisk helse. Temaene tar for seg områder som er sentrale for helse og livskvalitet generelt, men vinkles her spesielt mot alders relevante utfordringer og det gis rom for erfaringsdeling knyttet mot gode mestringsstrategier. Det vil bli gitt hjemmeoppgaver.

I den erfaringsbaserte aktiviteten introduseres deltagerne for ulike fysiske og kulturelle opplevelser. Intensjonen er at de skal bli kjent med ulike tilbud i kommunen og byen som kan gi inspirasjon til økt fysisk aktivitet og deltagelse i samfunnet, samt styrke båndene mellom kursdeltagerne.

Hensikten med kurset er at kunnskap og erfaring skal styrke motivasjon for å ta gode valg som kan være med på å endre levevaner i helsefremmende retning. Målene er flere gode leveår, beholde god helse, oppleve god livskvalitet, og få følelsen av å mestre eget liv til tross for helse og aldersutfordringer. Kurset tar sikte på å øke forståelsen for hvordan fysisk og psykisk helse gjensidig påvirker hverandre. Mestringskurset legger til rette for å skape nye bånd mellom deltakerne gjennom felles opplevelser.

Mestringskurset ledes av psykolog Tone Hansen. Kursøkten avsluttes med servering av felles lunsj. Her deltar også lærings- og mestringskoordinator Hilde Trandokken. I tillegg er hun med på aktivitetdelen av mestringskurset. Noen av aktivitetene avrundes med medbrakt matpakke. Det er viktig å være med alle gangene. Kurset er gratis.

Påmelding innen 25/8 til lærings- og mestringskoordinator Hilde Trandokken: 959 90 330.  
Etter samlet vurdering vil den enkelte få tilbakemelding om eventuelt plass.

Timeplan og Sted: Mandag: Midtløkken kl. 9-11 + lunsj. Ons/ tors sted og kl. varierer ca. 11-14.

Mandag 6/9: Fysisk og psykisk helse	Onsdag 8/9 Museum
Mandag 13/ 9: Relasjoner	Onsdag 15/9 Tur Esso skogen
Mandag 20/9: Livskvalitet	Onsdag 22/ 9 Kino
Mandag 27/9: Oppmerksomt nærvær	Torsdag 30/ 9 Egen definert
Mandag 4/10: Søvn	Onsdag 6/10 Frisklivssentralen
Mandag 18/10: Eksistensielle refleksjoner	Torsdag 21/10 Bowling og Pizza

(NB: 18/10: 8:30-10:30)