

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

Livet består av ulike aldersfaser med hver sin utfordringer. Er du forberedt?



Mestringskursert gir deg verktøy i møte med disse utfordringene. I tillegg får du kunnskap og erfaring som styrker motivasjonen til å ta gode valg i helsefremmende retning. Det gis hjemmeoppgaver. Mestringskurset legger til rette for nettverksbygging gjennom deltakelse på aktiviteter.

Mål: flere gode leveår.

Mestringskurset går over 6 uker med 12 samlinger.

Kursleder: psykolog Tone Hansen. Påmelding innen 15/3 til lærings- og mestringskoordinator Hilde Trandokken 959 90 330.. Temaøktene avrundes med et fells måltid og aktivitetene avsluttes med medbrakt niste. Kurset er gratis for innbyggere i Tønsberg kommune.

### Re helsehus: temaer

Tirsdag 29/3: kl 14-17 Intro og verktøy

Mandag 4/4: kl 9-12: Fysisk og psykisk helse

Tirsdag 19/4: kl 14-17 Relasjoner

Tirsdag 26/4: kl 14-17 Livskvalitet

Mandag 2/5: kl 9-12 Oppmerksomt nærvær

Tirsdag 10/5: kl 14-17 Eksistensielle refleksjoner

### Kulturelle og fysiske aktiviteter kl 11-14

Torsdag 31/3: Slottsfjellsmuseet

Torsdag 7/4: Tur i Essoskogen, Eso raffinering

Onsdag 20/4: Kilden kino

Torsdag 28/4: Egen definert

Torsdag 5/5: Frisklivsentralen, Trimveien 11

Torsdag 12/5: Bowling og Pizza, Vallø  
bowling: Carl 15 gate, nr 15, NB: kl 12.30 -15.