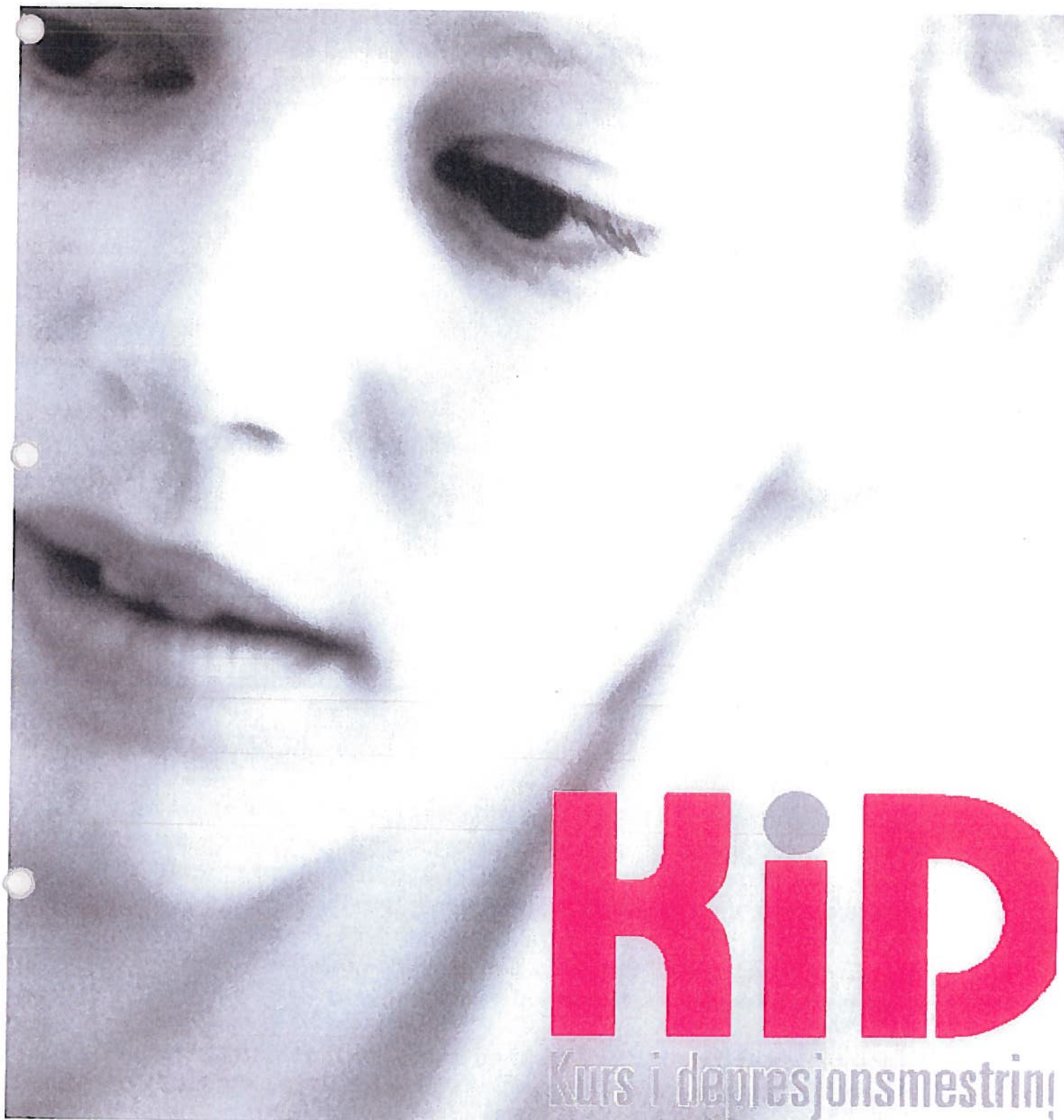




Kurs i Mestring av Depresjon (KiD) er et kognitivt basert kurs for voksne som er nedstemt/deprimert, eller som har erfaring med depresjonssymptomer

Praktisk informasjon:

Kurset vert leia av trena og godkjente kursleiarar. Kurset er på 10 samlinger, hver på 2,5 timer med pauser. Som et lokalt tilbud, inneholder kurset også fysisk aktivitet. Dette er eit supplement til teorien, fordi fysisk aktivitet er kjent for å ha god effekt på depresjonsmestringa. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs.

Kursboka “ Å mestre depresjon”, blir brukt aktivt på hele kurset.

Kursdeltakere kan verta henvist til kurset fra fastlege/behandler, eller gjennom annan kontakt med helsetjenesten, eller ein kan ta direkte kontakt med kursleierane.

Kvinnherad kommune

arrangerer “ Kurs i Mestring av Depresjon” (KiD).

Kursleiere er: Ole Horn, tlf.: 94819317

Brit Helen Hauan, tlf.: 99574116

KiD-kurset starter 11.01.2016

Stad: Fatland Aktivitetshus, Halsnøy

Kursavgift kr 200,- dekker kursmateriell.

For nærare informasjon/påmelding kan du ta kontakt med kursleder, fastlege eller Kvinnherad Kommune på tlf 53482710

Kursledere kan hjelpe til med skyss.

Les mer om KiD på www.fagakademiet.no eller www.psykiskhelse.no