

## Bli en glad 60+

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Psykisk helse](#)

Date : 27. februar 2017



### Målgruppe

Eldre

### Mål

Et kurs for personer som har avsluttet eller er på vei ut av arbeidslivet. Et kurs for å inspirere til å se nye muligheter i livet som pensjonist. Forebygge ensomhet og inaktivitet for personer som er ferdig med arbeidslivet.

**Idé innsendt av**

Frisklivssentralen Hamar v/ Heidi L Gundersen

## **Beskrivelse av idéen**

Seniorkurset: bli en glad 60 + er et kurs som går over seks ganger.

Kurset holdes av en psykolog med lang erfaring.

### **Tema for kurset er:**

- Hvordan kan du forvalte den skattkisten av erfaringer du har med deg inn i den nye livsfasen?
- Det fokuseres på ulike aspekter av livet, med rom for refleksjon og samtale.
- Det blir snakket om livets forskjellige faser, tap man har opplevd gjennom livet, hvordan oppleve nærvær i eget liv og hvordan fokusere på veien videre.

Kurset har blitt godt mottatt av de som er i målgruppen og vi har hatt godt oppmøte på dette kurset.