

# Kursdatoer, Våren 2021

## 1. KiD – Kurs i depresjonsmestring

**Kursstart : Tirsdag 9.mars, 2021 ( Kurset går over 8+2 ganger)**

- All info om kurset finn du i eigen KiD-brosjyre, her: [www.klepp.kommune.no](http://www.klepp.kommune.no)
- Kursdatoer: Kvar tysdag i 8 veker, 9.mars – 4.mai , + 2 treff, 25.mai og 8.juni
- Tidspunkt: Alle dager fra kl.12.30-15.00, Møterom B08/B11 Sirkelen
- Påmelding fortløpande til tenestekontor eller kursleiarar
- Alle påmeldte blir invitert til forsamtale før ein får plass på kurset.
- Kursleiar: Linda Braut, Ingvild Slinde og Nils Garborg Reiten(Mob.48882089)

## 2. Tankens kraft

### Kurs 1, Våren 21

1.samling	Torsdag,	4. februar	kl.13-15
2.samling	Torsdag,	11. februar	kl.13-15
3.samling	Torsdag,	18. februar	kl.13-15
4.samling	Torsdag,	25.februar	kl.13-15

### Kurs 2, Våren 21

1.samling	Torsdag,	29. april	kl.13-15
2.samling	Torsdag,	6. mai	kl.13-15
3.samling	Torsdag,	20. mai	kl.13-15
4.samling	Torsdag,	27. mai	kl.13-15

Møterom B08, Sirkelen, Olav Hålandsveg 8

Kursleiar: Linda Braut og Nils Garborg Reiten(Mob.48882089)

## 3. Assistert selvhjelp

**Nettbasert kurs, 8 ulike program (Individuell oppfølging)**

Fin variasjon mellom teori, oppgåver, øvinger og lære teknikker på eiga hand.  
Samtidig får du veiledning /oppfølging av fagperson undervegs i kurset.

**Meir informasjon om alle kursa våre finn du her:**

<https://www.klepp.kommune.no/helse-og-velferd/psykisk-helse>

Arrangør:

Audeling psykisk helse og rus, Klepp kommune