



KURS I MESTRING AV SØNVANSKER RASK PSYKISK HELSEHJELP I EIDE OG FRÆNA

Har du utfordringer i forhold til søvn?

Vi er et lavterskeltilbud til mennesker med angst og / eller milde til moderate depresjonsplager, samt sønnavnsker.

Tilbudet omfatter innbyggerne over 16 år som er bosatt i Eide og Fræna kommune.

De som tar kontakt/ melder seg på dette kurset må være motivert for å arbeide med sine utfordringer.

Rask psykisk helsehjelp benytter kognitiv terapi som metode.



Kurs i mestring av sønavnsker

3. oktober

Kl. 13.00 – 15.00.

Kurset er gratis.

Kurslokalet:

Er på Eide Rådhus

**Ved spørsmål
og/eller påmelding
kontakt:**

**RASK PSYKISK
HELSEHJELP:**

rph@eide.kommune.no

Ørjan Kalliainen:

90 47 58 03

Bente Uran:

90 50 40 81