**«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 Kulturelle og fysiske aktiviteter kl 11-14**

Tirsdag 29/3: kl 14-17 Intro og verktøy Torsdag 31/3: Slottsfjellsmuseet

Mandag 4/4: kl 9-12: Fysisk og psykisk helse Torsdag 7/4: Tur i Essoskogen, Esso raffineri

Tirsdag 19/4: kl 14-17 Relasjoner Onsdag 20/4 Kilden kino

Tirsdag 26/4: kl 14-17 Livskvalitet Torsdag 28/4 Egen definert

Mandag 2/5: kl 9-12 Oppmerksomt nærvær Torsdag 5/5 Frisklivsentralen, Trimveien 11

Tirsdag 10/5: kl 14-17 Eksistensielle refleksjoner Mandag 12/5 Bowling og Pizza, Vallø bowling: Carl 15 gate, nr 15, NB: kl 12.30 -15,

