

Mestringskurs for ungdom

Et kurs for **DEG mellom 16 og 20 år** som i perioder føler deg trist og nedstemt på en måte som går ut over fungeringen i hverdagen.

Ønsker du å lære hvordan du kan håndtere disse periodene bedre slik at du kan få en **enklere hverdag med mer energi og glede?**

Da er dette undervisningstilbudet noe for deg.

Kurset foregår på Stjørdal Helsestasjon to timer ukentlig over åtte ganger.

Kurset er gratis.

Påmelding og mer informasjon:

Helsesøster Kari Aasland – e-post: kari.aasland@stjordal.kommune.no



Stjørdal
kommune

