

Vil du være med på kurs i hverdagsglede?

4.9.2026 - Av Bydel Nordre Aker | Oslo kommune

Recoveryssenteret i Bydel Nordre Aker inviterer til ny runde med kurs i hverdagsglede med mål om å styrke psykisk helse og livskvalitet hos voksne som opplever å trenge et løft i hverdagen

Når og hvor

Neste kursrekke begynner 24. september 2026 og går over totalt 6 torsdager fra kl. 12.00 - 14.30
Kurset holdes hos Recoveryssenteret, Maridalsveien 292, 0872 Oslo

Påmelding

Påmelding skjer via vår digitale påmeldingsløsning

Kurset er gratis.

Du trenger ikke vedtak eller motta andre helsetjenester fra bydelen for å delta på kurset.

Ta grep for egen hverdag

Kurs i hverdagsglede bygger på norsk og internasjonal forskning innen folkehelse, livsmestring og positiv psykologi, og tar utgangspunkt i fem sentrale aktiviteter vi kan gjøre, som forskning viser har særlig betydning for trivsel, mening og psykisk helse. I kurset brukes enkle kognitive teknikker, med vekt på at deltakerne selv kan ta aktive grep i egen hverdag.

De fem grepene for økt hverdagsglede bygger på en gjennomgang av over 400 forskningsrapporter, utført av New Economics Foundation i 2009, på oppdrag fra britiske myndigheter. Rammeverket ble oversatt og tilpasset norsk kontekst i 2011 av Rådet for psykisk helse, i samarbeid med seniorforsker og psykolog Ragnhild Bang Nes ved Folkehelseinstituttet.

Recoveryssenteret er en lavterskeltjeneste i bydelen, tilknyttet seksjon psykisk helse. Hos oss står fellesskap, aktiviteter og kurs i sentrum. Vi ønsker å skape et trygt og inkluderende sted der du kan oppleve mening, tilhørighet og håp – sammen med andre.

Du kan lese mer om senteret og kurstilbudene på våre nettsider.

Kan badstue bidra til å fremme psykisk helse?

Som deltaker i hverdagsgledekurset kan du også få mulighet til å delta i en forskningsbasert forstudie som undersøker om det å ta badstue kan bidra til å fremme psykisk helse og livskvalitet. Forstudien er et samarbeid mellom Oslo Met, Oslo Badstuforening og Recoveryssenteret i Bydel Nordre Aker.

Deltakelse i studien er helt frivillig, og velger du å delta i forstudien, kan du når som helst trekke deg uten begrunnelse og uten konsekvens for videre deltagelse i kursrekken.

Alle personopplysninger behandles konfidensielt og i tråd med gjeldende regelverk.

<https://aktuelt.oslo.kommune.no/vil-du-vaere-med-pa-kurs-i-hverdagsgleder>