

Tirsdager kl 13:00 -15:00. OBS - Nytt sted!

Mestringskurs - psykisk helse

Kraftverket scene, Kulturkammeret

06.10.26 Angst og stress
13.10.26 Nedstemthet og depresjon
20.10.26 Når barn blir sinte
27.10.26 Å forstå egne og andres
følelser

03.11.26 Angst og stress
10.11.26 Nedstemthet og depresjon
17.11.26 Når barn blir sinte
24.11.26 Å forstå egne og andres
følelser

Kursene er gratis og uten påmelding



Arendal kommune

Scan QR-koden

