

## **HVA MED EN VITAMININNSPRØYTNING TIL SAMLIVET I DET NYE ÅRET?**

### **Dagskurs i kommunikasjon for par – et samarbeidsprosjekt mellom Spydeberg kommune, Våler kommune og Menighetskontoret i Våler.**

For 3. år på rad tilbys kommunikasjonskurset PREP som par i alle aldre kan ha glede av å delta på. Med kursledere fra Samlivssenteret på Modum Bad avholder Spydeberg kommune og Våler kommune dagskurs den 15. januar på Gilje i Askim – så hold av dagen!

Tidligere kurs har gitt gode tilbakemeldinger og flere kurs etterspørres. Her er noen tilbakemeldinger fra tidligere kursdeltakere: ”Å lære å lytte og prøve å forstå den andre er det som festet seg hos meg.” ”Jeg tenker mer på hva kjæresten min faktisk mener i stedet for å forberede meg på mine egne argumenter.” ”Jeg ble mer bevisst i forhold til hvordan vi kan unngå konflikter, men også hvordan vi kan takle krangler.” ”Det er lettere å ta opp hverdagslige problemstillinger og oppnå større nærhet og forståelse”.

På kurset tas følgende temaer opp med hovedvekt på kommunikasjon:

- hovedårsakene til at samlivet blir vanskeligere og hvordan minske dem
- hvordan kommunisere på en trygg måte og håndtere uenigheter og konflikter
- hvordan stimulere vennskap og glede midt i den travle hverdagen
- bevisstgjøring av viktige temaer som verdier, intimitet, seksualitet, tilgivelse, hengivenhet og forpliktelse
- veiledning på metoden

Kurset er støttet av midler fra Barne og familiedepartementet og Folkehelseprogrammet i Østfold. Vi kan ta imot inntil 20 par og det er åpent for alle å melde seg på. Kostnad: kr 500 pr par - inkludert lunsj og kursmateriell.

Nærmere opplysninger og påmelding til Våler helsestasjon 69289175 eller e-post: [anne.sture@valer-of.kommune.no](mailto:anne.sture@valer-of.kommune.no) innen 9. januar 2005.