

LIVSSTILSKURS

for en sunnere og mer aktiv livsstil

LIVSSTILSENDERING MED FOKUS PÅ FYSISK AKTIVITET, MESTRING OG KOSTHOLD

Kurset er for deg som er klar for endring, og som ønsker veiledning og motivasjon til å ta bedre vare på helsa.

Kurset består av 3 samlinger med temaene:

- FYSISK AKTIVITET: forelesning og aktivitet, 2 timer
- MESTRING: forelesning og diskusjoner, 2 timer
- KOSTHOLD: forelesning og matverksted, 3 timer

Tid og sted:

Fysisk aktivitet: 8. februar kl 14-16 på Jorekstad.

Mestring: 15. februar kl 14-16 på Jorekstad.

Kosthold: 22. februar kl 14-17 på Jørstadmoen skole.

Pris: kr. 400,-

Påmelding:

Frisklivssentralen

Mob: 954 76 164

E-post : frisklivssentralen@helse-sg.no