



## Lærings- og mestringskurs

**Frisklivssentralen inviterer til lærings- og mestringskurs hvor motivasjon og fysisk aktivitet er noen av temaene som blir belyst.**

Kurset passer for deg som ønsker hjelp til å leve med helseutfordringer. Pårørende er også hjertelig velkomne til å delta på kurset.

**Dato:** Onsdag 14.02.; 21.02.; 07.03.

**Tid:** kl. 13.30 – 15.30

**Sted:** Jorekstad

**Påmelding:** innen fredag 09. februar

**Pris:** kr. 200,-

For mer informasjon og påmelding,  
kontakt oss på 902 69 136.