

Frisklivssentralen

Vil du bli med på temakafe?

Vi starter opp med temakafe en gang i måneden med ulike aktuelle tema som har med helse å gjøre.

Vi inviterer til undervisning og dialog.

Det vil være ulike kurslærere ut fra hvilke tema vi tar opp.

Målsettingen er forebygging og mestring

Oppstart

Tirsdag 29.januar kl. 18.00-19.00 på biblioteket

Tema

Kostholdsending – små grep i hverdagen

Kurslærere

Gerd-Elin Øien, sykepleier og frisklivs koordinator

Marit Risdal Eriksen, fysioterapeut

Temakafe er gratis.

Velkommen !