

Me inviterer til Livsstyrketrening

Er du over 18 år og lev med helseutfordringar som påverkar kvardagen din?

Ønskjer du å oppdage nye moglegheiter og få meir kunnskap om korleis du kan handtere eigen livssituasjon på ein god måte, med vekt på det som er viktig for deg?

Kurset kan vera nyttig for alle, men rettar seg særleg mot deg som enten har ein kronisk sjukdom, nedsett funksjonsevne og/eller vedvarande psykiske/fysiske belastningar.

Livsstyrketrening er eit helsepedagogisk, helsefremjande og førebyggjande kurs i gruppe. Hensikten er å styrke eigen evne til å meistre helseutfordringar gjennom bevisstgjerjing.

Tenkjer du dette kurset kan vera noko for deg? For å få eit innblikk i kva kurset omhandlar anbefalar me at du deltek på informasjonsmøtet 26.august.



Målet er ein betre kvardag for deg!

Kurset er gratis.
Velkomen!

Praktisk informasjon

Informasjonsmøte: onsdag 26.august kl. 14.30-15.30.

Stad: Frisklivssentralen i Hemsedal (kjellar Bygdaheimen), Imrevegen 30, Hemsedal

Sjølve kurset går over 10 samlingar á 3 timar.

Oppstart: Onsdag 9. september 2020.

Tid: Onsdagar kl. 11.30 - 14.30. Det er ikkje kurs i veke 40, siste kurssamling er dermed 18.11.20. Det er også ei oppfølgingssamling 17.02.21.

Påmelding: Fortløpande etter informasjonsmøtet. Siste frist 2.september.

Kontaktinformasjon: Tordis Neteland **Telefon:** 970 58 818

E-post: friskliv@hemsedal.kommune.no

Kurshaldarar: Tordis Neteland og Ragna Torkelsgard