

Kvar kan eg melde meg på?

Send e-post til
post.lms@sing.no

Ved spørsmål, ta kontakt med:
Fysioterapeut: 40913558
Kreftkoordinator: 40910889
Påmelding innan: 09.09.20
Fastlegen din kan og tilvise deg.

Før tildeling av plass på kurset vert du kontakta for meir informasjon.

KURS Haust 2020

«Livsstilsending- meistring av eiga helse»

For deg som er over 18 år og har eller står i fare for å utvikle livsstilssjukdom som diabetes type 2, overvekt, hjarte-/karsjukdom. For deg som har eller har hatt kreft.

**Kursstad:
Nordhordlandshallen,
Knarvik**

Kurset vert leia av helsepersonell saman med brukarrepresentant.

Innlegg på dei ulike kursdagane av mellom anna psykolog, klinisk ernæringsfysiolog, sjukepleiar, fysioterapeut og kreftkoordinator.



● Dette er samarbeidspartnarane våre ●



Saman om betre helse i Nordhordland



Livsstilssjukdommar aukar og kan ha si årsak i mellom anna kosthaldsvaner, manglande fysisk aktivitet, røyking, stress, overvekt og ulike utfordringar i livet.

Kurset gjev deg tips og råd for å komme i gang med trening og endre kosthaldsvaner.

Mål

Gjennom auka kunnskap og erfaring ynskjer me at du skal få:

- Auka livskvalitet
- Betre helse
- Endre levevaner
- Meistre utfordringar knytt til eiga helse

Om deg

Du har eit ønskje og er motivert for å endre livsstilen din og meistre kvardagen. Dette kan vera relatert til fysisk aktivitet, kosthald, stress, og det å lære meir om korleis ein kan leve godt med kroniske utfordringar.

Haust 2020

Tid: 16:30-19:30

Kursdatoar :

17.09.20

01.10.20

15.10.20

29.10.20

12.11.20

26.11.20

Tema:

Diabetes type 2

Fatigue

Smart mat for god helse

Fysisk aktivitet ved fysioterapeut

Søvn

Brukarinnlegg og erfaringsutveksling

Mestring

Motivasjon og endring

Fysisk aktivitet og måltid kvar kurskveld.

Kursavgift kr 500,- for kursrekka

Dette inkluderar mat og kursmateriell.

