

Saman for betre helse i Nordhordland

Livsstilsendring-meistring av eiga helse

Kursstad: Nordhordlandshallen, Knarvik



For deg som har eller står i fare for å utvikle livsstilssjukdom som til dømes diabetes type 2, overvekt, hjarte-/karsjukdom.

Dette er eit interkommunalt tilbod over 3 månader, med følgjande kursdatoar : 20.02.19, 28.02.19, 12.03.19, 02.04.19, 25.04.19, 28.05.19. Tid: 13:00-16:00

Kurset vert leia av helsepersonell og brukarrepresentant.

Tema vert smart mat for betre helse, aktivitet, gode verktøy for å lukkast med endring av livsstil og leve godt med eigne helseutfordringar. Teoridel, mat og aktivitet kvar gong.

Påmelding :innan 10.02.19

På e-post : post.lms@sing.no

Eller SMS/RING : 40910488 mellom kl 0930-1330,

Kursavgift kr 500,- Dette inkluderar mat, kaffi/te og kursmateriell.

Fastlegen din har fått informasjon og kan også tilvise deg .

