

# «Å LEVE MED DIABETES TYPE 2»



Frisklivssentralen i Solør inviterer til lærings- og mestringskurs for deg som har, eller står i fare for å utvikle, diabetes type 2:

**Aktuelle tema vil være «Hvordan mestre hverdagen med diabetes»:**

- Hva er diabetes?
- Kosthold
- Fysisk aktivitet
- Erfaringsutveksling

**Tidspunkt:**

Mandag 13. februar, kl.13.00-15.00

**Sted:**

Nedre Kjølen Bo- og Aktivitetshus, Undervisningsrom Flisa  
Dagsenter. Adr.: Frøyas gate 8, 2270 Flisa

**Kursledere:**

Spesialsykepleier Anita Løbak Torp  
Frisklivsveileder Ingrid Haagensen Woll

**Pris:**

Kurset er gratis. Mulighet for frisklivsresept som innebærer individuell samtale og deltakelse på frisklivstrening for kroner 320,-.

**Påmelding / spørsmål:**

e-post: [frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no/](mailto:frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no)

Telefon : 489 48 446

**Påmelding innen 10. februar.**

Leggehenvising er ikke nødvendig for å delta på kurset.