

«Lærings- og mestringskurs for deg som har eller har hatt kreft» »

Kreftkoordinator i Våler og Åsnes inviterer sammen med Frisklivssentralen i Solør til kurs med oppstart 16. februar 2023

Kurset består av fem gruppesamlinger som finner sted **torsdager fra klokken 13.00–15.00.**

Det blir introduksjon og samtaler om spesifikke tema samt lett treningsaktivitet og avspenning.

Tidspunkt og tema:

1. Torsdag 16.02.2023: Velkommen/Presentasjon
2. Torsdag 23.02.2023: Kosthold/Senskader
3. Torsdag 02.03.2023: Fysisk aktivitet
4. Torsdag 09.03.2023: Psykiske reaksjoner/Mestring
5. Torsdag 16.03.2023: Pårørende/Avslutning

Sted:

Nedre Kjølén Bo- og Aktivitetshus, Flisa. Undervisningsrom i 1. etasje, Dagsenteret.

Kursledere:

Brit Torill Flisvang, sykepleier/ kreftkoordinator
Ingrid Haagensen Woll, frisklivsveileder/fysioterapeut

Pris:

Kr 250,- som faktureres etter første samling.

Mulighet for deltakelse på Frisklivssentralen i tre måneder til kr 320,- ekstra.

Påmelding / spørsmål:

Påmeldingsfrist 13. februar 2023, til:

BritToril.Flisvang@asnes.kommune.no eller tlf.: 488 81 965.

ingridhaagensen.woll@asnes.kommune.no eller tlf.: 489 48 446