

«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:

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

Tidspunkt:

Tirsdag 29.01.2019
KI 12.00-15.00

Sted:

Frisklivssentralen
Adresse: Bjørkheim, Idrettsveien 26, Flisa

Pris:

Kurset er gratis. Videre er det mulighet for frisklivsresept som innebærer individuell samtale og deltakelse på frisklivstrening for kroner 300,-.

Påmelding / spørsmål:

e-post: Mari.kristiansen@asnes.kommune.no/

Telefon : 489 48 446

Påmelding innen 25. januar

Leggehenvising er ikke nødvendig for å delta på kurset.