

«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 19. september, 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 16. september.

Leggehenvising er ikke nødvendig for å delta på kurset.