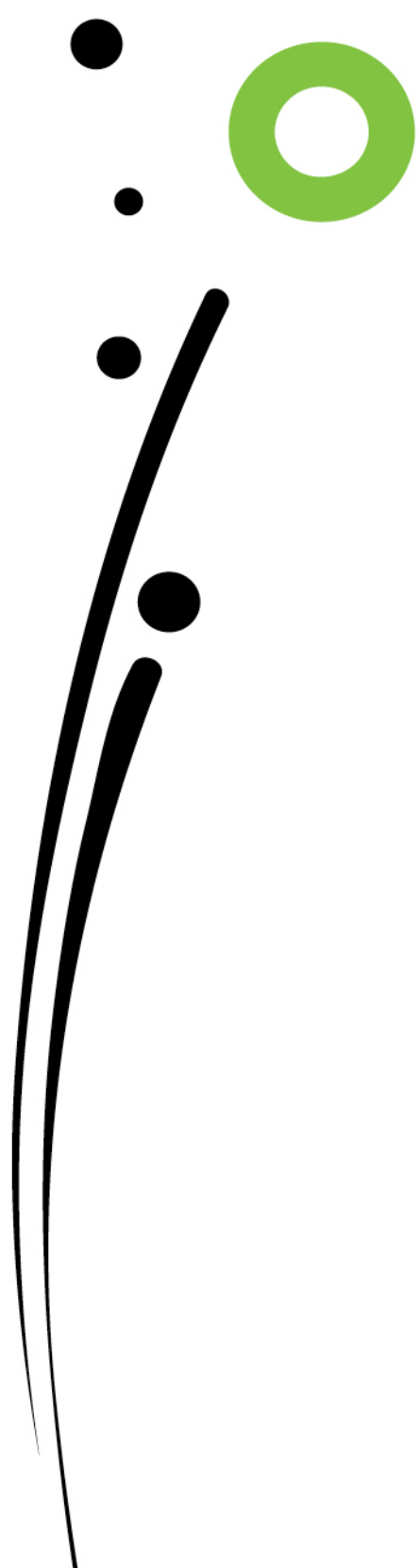


# «Å LEVE MED KOLS OG ANDRE LUNGELIDELSER»



**Frisklivssentralen i Solør inviterer til  
lærings- og mestringskurs for deg som  
har kols eller andre lungelidelser.**

**Pårørende oppfordres også til å delta.**

---

**Du vil få faglig informasjon fra spesialsykepleier og  
fysioterapeut, du vil treffe andre med lungesykdom  
og få mulighet til å utveksle erfaringer.**

**Tidspunkt:**

**Torsdag 24. november, kl. 13.00 - 16.00.**

**Temaer:**

Sykdomslære, medisiner, energiøkonomisering,  
trening, pustemestring og pusteøvelser.

**Sted:**

Nedre Kjølen, Frøyas gate 8, Flisa.

**Kursledere:**

Anita Løbak Torp, spesialsykepleier  
Ingrid Haagensen Woll, frisklivsveileder/fysioterapeut

**Påmelding / spørsmål:**

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

Sms: 489 48 446

Påmelding innen tirsdag 22. november

**Legehenvvisning er ikke nødvendig for å delta på  
kurset. Kurset er gratis.**

---