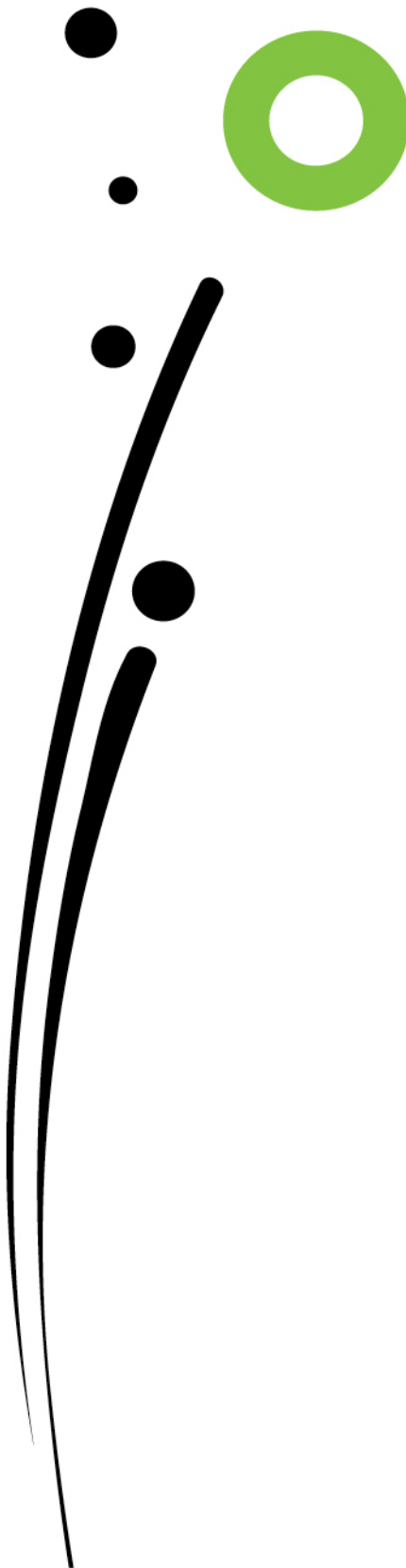


# «Å LEVE MED KOLS OG ANDRE LUNGELIDELSER»



**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 fysioterapeut, du vil treffe andre med lungesykdom og få mulighet til å utveksle erfaringer.**

**Tidspunkt:**

**Tirsdag 10. desember, kl. 12.00 - 15.00.**

**Temaer:**

Energiøkonomisering, trening, pustemestring og pusteøvelser.

**Sted:**

Åsnes sykehjem, møterom 1, Flisa.

**Påmelding / spørsmål:**

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

Sms: 489 48 446

Påmelding innen fredag 6. desember

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

**Velkommen!**

---