

«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 helsepersonell, du vil treffe andre med lungesykdom og få mulighet til å utveksle erfaringer.

Tidspunkt

Tirsdag 12. juni, kl 10.30 - 14.00

Program

10.30 Velkommen

10.45 Energiøkonomisering og trening – med fysioterapeut Hilde Røysland

11.45 Pause

12.00 Kronisk lungesykdom og psykisk helse – med psykiatrisk sykepleier ved Granheim lungesykehus, Mai-Britt Horten

13.00 Pustemestring og pusteøvelser – med fysioterapeut Hilde Røysland

13.45 Avslutning

Sted

Kommunelokalet i Våler.

Påmelding / spørsmål

E-post: [hilde.roysland@asnes.kommune.no/](mailto:hilde.roysland@asnes.kommune.no) Telefon 489 48 446.

Påmelding innen onsdag 6. juni.

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

Velkommen!
