

Me inviterer til Livsstyrketrening

Er du over 18 år og lev med helseutfordringar som påverkar kvardagen din?

Ønskjer du meir kunnskap om korleis du kan handtere eigen livssituasjon på ein god måte, med vekt på det som er viktig for deg?

Ønskjer du å oppdage nye moglegheiter for å handtere dine utfordringar?

Hvis du svarar ja på nokre av spørsmåla ovanfor, meld deg på **Livsstyrketrening!**

Livsstyrketrening er eit helsepedagogisk, helsefremjande og førebyggjande kurs i gruppe. Hensikten er å styrke eigen evne til å meistre helseutfordringar gjennom bevisstgjerjing.



Kurset er gratis.
Velkomen!

Praktisk informasjon

- **Tid:** Informasjonsmøte Tysdag 18.juni kl.14.30-15.30 (ingen påmelding)
- **Stad:** Gol Frivilligsentral, Breidokkgutu 10

Sjølve kurset har oppstart tysdag 27.august kl 11.30-14.30.

Kurset går over 8 samlingar á 3 timar (kvar tysdag, unnteke haustferien veke 40)

Påmelding: Skjer fortløpande etter informasjonsmøtet 18.juni.

Kontaktinformasjon: Ragna Torkelsgard, rådgjevar Hallinghelse.

Telefon: 950 69 313

E-post: ragna.torkelsgard@hallingdal.no