**Kurstilbud våren 2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Kurstilbud og oppstart |  Kursledere og kurssted | Pris |
| 1 | **Endringskurs for bedre helse*** Endringsprosess
* Bra mat
* Mat og følelser
* Livskvalitet og selvfølelse
* Bærekraftige vaner

Oppstart tirsdag 12.03.kl. 13.00 -15.00.5 kurstreff a 2 timer. | Malene J. Bjørngaard, ernæringsrådgiverTone iren Melan, helsesykepleierSted: Helsehuset 1. etg. Yrkesvegen 2. | 400,- |
| 2 | **Pust, bevegelse og avspenning**6 ukers kurs (1 time pr. uke) Start 09.01, tirsdager kl. 15.00-16.006 ukers kurs (1 time pr. uke) Start 27.02, tirsdager kl.15.00-16.00 | Lene Fundtaunet, instruktør.Sted: Helsehuset 1.etg.Yrkesvegen 2. | 400,- |
| 3 | **Læring- og mestringskurs: Diabetes type 2.*** Sykdomslære
* Blodsukkermåling/injeksjonsteknikk
* Kosthold og ernæring
* Fysisk aktivitet
* Tannhelse

Kursdag kl. 09.00-15.00. Dato kommer. | Kurset holdes av endokrinolog fra sykehuset Levanger.Kontaktperson:Henrikke A. Myhre, diabetessykepleier Sted: Breidablikkvegen 3 | 200,- |
| 4 | **Sov godt -kurs*** Teori
* Hjemmeoppgaver
* Erfaringsutveksling
* Tiltak

Oppstart mandag 8. april kl. 13-154 kurstreff a 2 timer. Start kl. 13-15.  | Tone Melan, helsesykepleier Kirsti Tronsmo, fysioterapeut Sted: Helsehuset 1. etg. Yrkesvegen 2. | 400,- |
| 5 | **Tankevirus-kurs** - Teori, hjemmeoppgave og tiltak 3 kurstreff a 1,5 timeDato kommer (april/mai) | Tone Melan, helsesykepleier Eirin Dahl, sykepleierSted: Helsehuset 1. etg. Yrkesvegen 2. | 200,- |

 

**Spørsmål og påmelding:** frisklivssentralen@varnesregionen.no / Tlf: 918 71 292