**Et bilde som inneholder tekst, Font, Grafikk, grafisk design

Automatisk generert beskrivelseKurstilbud 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, ernæringsrådgiver  Tone iren Melan, helsesykepleier    Sted: Helsehuset 1. etg. Yrkesvegen 2. | 400,- |
| 2 | **Pust, bevegelse og avspenning** 6 ukers kurs (1 time pr. uke)  Start 09.01, tirsdager kl. 15.00-16.00  6 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. 13-15  4 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 time  Dato kommer (april/mai) | Tone Melan, helsesykepleier  Eirin Dahl, sykepleier  Sted: Helsehuset 1. etg. Yrkesvegen 2. | 200,- |

  
  
**Spørsmål og påmelding:** [frisklivssentralen@varnesregionen.no](mailto:frisklivssentralen@varnesregionen.no) / Tlf: 918 71 292