FRISKLIVSSENTRALEN

LÆRING- OG MESTRINGSKURS
ÅRSHJUL 2018

Kurs	Tidspunkt	Påmeldingsfrist
Kols kurs	12.04, 19.04, 26.04, 03.05 Klokka: 12.30-15.00 Sted: Vennesla Pris: 300kr	22.03
Diabetes type 2 kurs	28.08, 04.09, 11.09, 18.09 Klokka: 12.30-15.00 Sted: Vennesla Pris: 300kr	14.08
KiD (Kurs i depresjonsmestring)	01.03-07.06 Hver torsdag i den perioden Klokka 13.00-15.00 Sted: Vennesla Pris: 500kr	12.02
KiB (Kurs i belastningsmestring)	30.08-29.11 Hver torsdag i den perioden Klokka: 13.00-15.00 Sted: Vennesla Pris: 500kr	01.06
Frisklivsresept Vennesla	Vår: 16.01-05.03. Hver tirsdag og torsdag Klokka: 10.00-11.30 Pris: 200kr Høst: 21.08 – 08.11 Hver tirsdag og torsdag Klokka: 10.00-11.30* Pris: 200kr	Vår: 16.01 Høst: 21.08
Kurs i Kristiansand som er åpent for andre kommuner		
Puls og KOLS *(Et 12 ukers gruppetilbud som inneholder trening, undervisning og erfaringsutveksling).*	15.03-31.05 Kl. 12.00-14.00 Mandager Kl. 12.00-13.00 Torsdager Sted: Kristiansand Pris: 400kr	14 plasser
Trygg og Slagsterk *(Et 12 ukers gruppetilbud som inneholder trening, undervisning og erfaringsutveksling).*	Ta kontakt for informasjon Sted: Kristiansand Pris: 400kr	

**Kan forekomme endringer i klokkeslett.*

Påmelding og mer informasjon om kursene – kontakt:

Frisklivssentralen Vennesla kommune
Christina Grasaas
Mob: 99267807
Mail: christina.grasaas@vennesla.kommune.no

FRISKLIVSSENTRALEN