

## Lærings- og meistringssenteret informerer om kurstilbud hausten 2011

### **Hjarterehabiliteringskurs:**

For deg med hjartesykdom, 2 dagar. Oppstart september.

### **Osteoporosekurs:**

For deg med osteoporose. 4 dagar over 2 veker. Oppstart oktober/november.

### **KOLS kurs:**

For deg med KOLS. 10 dagar over 5 veker. Oppstart oktober/november.

### **Diabeteskurs:**

For deg med diabetes. Kurset er og for pårørende. 2 dagar. Oppstart oktober.

### **”Å leva eit friskare liv”:**

Meistringkurs/sjølvhjelpsprogram for ulike diagnoser. Kurset er og for deg som er pårørende til kronisk sjuke. 6 samlingar. Oppstart oktober.

### **”Bra mat for bedre helse”:**

For deg som ynskjer å endra kostvaner. 5 samlingar. Oppstart september/oktober.

**Er dette noko for deg? Ta gjerne kontakt om det er noko du lurar på.**

Tlf 53 65 11 37 / 53 65 12 28 [Lms.odd@helse-fonna.no](mailto:Lms.odd@helse-fonna.no)

For meir info: [www.helse-fonna.no](http://www.helse-fonna.no)