



DAGTILBUD PÅ FRYDENBERG:



”...et steg videre for deg”

– med fokus på kropp, mat og sjel

TILBUD PÅ FRYDENBERG

DAGTILBUD/ KURS:

”Et steg videre for deg”....med fokus på kropp, mat og sjel

MÅLGRUPPE:

Personer med behov for:

- Opplegg etter eller istedenfor døgnopphold
- Generell opptrening
- Kunnskap om levevaner, fysisk aktivitet og kosthold
- Sosialt samvær

INNHold:

Hver kursdag vil inneholde fysisk aktivitet og avspenning samt foredrag/diskusjonsgruppe med temaer som bevegelse, bra mat, livskvalitet, fallforebygging, hørsel, diabetes, kulturtilbud og forebyggende helsearbeid.

Det vil også bli enkel servering, med mulighet for å kjøpe middag.

Kurset går **tirsdager** og **torsdager**, med **oppstart mandag 31.01.12** og **avslutning torsdag 08.03.12**. Kostnaden er satt til **kr 420.-** pr person.

Transport ordnes av den enkelte

Påmelding sendes Frydenberg, Frydenberg 22, 3370 Vikersund

Påmeldingsfrist: 26.01.2012

Det er plass til inntil 12 personer på kurset så ”først til mølla.....”