



**Sauda kommune**

 **FRISKLIV, LÆRING OG MEISTRING**  
Sauda

## Frisklivskurs

Livsstilssykdommer rammer flere og flere av oss.

Det er krevende å starte prosesser som innebærer endring i daglige rutiner, aktivitet og kosthold.

Vi ønsker å hjelpe deg i gang – så vi starter med en motiverende samtale.

Tilbudet vil komme i gang i løpet av FEBRUAR og går i første omgang over 10 uker. Mandager og onsdager fra kl. 13.00–15.00. Kursavgift kr 600,- som inkluderer materiell og smaksprøver.

---

For mer informasjon og påmelding, ta kontakt med frisklivsveileder:

Arnhild Frøystad, tlf. 916 45 865