



HVORDAN LEVE MED LUNGESYKDOM

Har du nedsatt lungefunksjon som begrenser deg i hverdagen? Er du motivert for trening og ny lærdom for å bedre livskvaliteten? Da kan dette være et kurs for deg!

Målet med kurset er:

- øke motivasjon til fysisk aktivitet
- gi praktiske råd til hverdagen
- økt kompetanse om lungesykdom
- bedre fysisk form
- økt overskudd og livskvalitet

Kurset går over 6 uker med informasjon, teori og trening.

Trening 2 ganger pr uke og 1 time teori pr uke.

Arrangør: Friskliv senior og kommunal fysioterapitjeneste

Kurssted: Fosshagen ressurscenter

Oppstart: Onsdag 20. september KL. 10.00 – 12.00

Tid: Onsdager kl. 10.00 - 12.00 og fredager kl. 11.30-12.30 (uke 38-43).

Pris: Kr. 400,-

Påmeldingsfrist: 8. september, begrenset antall plasser.

Ta kontakt med fysioterapeut Britt L. Eide Johansen for påmelding.

Tlf: 32 22 59 56 / 976 29 091, e-post: blej@lier.kommune.no.