

# læring • mestring

## Nordhordland

**Nytt kurs startar  
i mars 2017**

### «Livsstilsendring- meistring av eiga helse»

For deg som har  
eller står i fare for  
å utvikle livsstilssjukdom som  
diabetes type 2, overvekt,  
hjarte-/karsjukdom.

**Kursstad :**  
**Nordhordlandshallen,  
Knarvik**

**Kvar kan eg melde meg på?**

Du kan sende e-post til  
[post.lms@sing.no](mailto:post.lms@sing.no)

Eller ringe /sms på telefon  
40910488 mellom kl 0930-1330.  
Innan 24.02.17  
Fastlegen din kan og tilvise deg.

**Kontaktperson:** Bente Bø Taule

Før tildeling av plass på kurset vert  
du kontakta for meir informasjon.

Kurset vert leia av helsepersonell  
saman med brukarrepresentant.  
Innlegg på dei ulike kursdagane av  
mellom anna psykolog,  
ernæringsfysiolog, sjukepleiar,  
fysioterapeut

**Dette er samarbeidspartnarane våre**



# Saman om betre helse i Nordhordland



**Livsstilssjukdommar** aukar og kan ha si årsak i mellom anna for høgt næringsinntak, manglande fysisk aktivitet og røyking.

Det kan vera vanskeleg å vita kva ein kan gjera for å få betre helse, og korleis ein kjem i gang.

## Mål

Gjennom auka kunnskap og erfaring ynskjer me at du skal få:

- Auka livskvalitet
- Betre helse
- Gode varige levevanar

## Om deg

Du har eit ønskje og er motivert for å endre livsstilen din. Dette kan vera relatert til fysisk aktivitet, kosthald og /eller røyking.



## Kursstart våren 2017

### Kursdatoar :

<b>06.mars</b>	<b>09.mai</b>
<b>13.mars</b>	<b>07.juni</b>
<b>05.april</b>	

**Tid: 09:30 – 14:00**

### Innhald

Kurset går over 3 mnd. Alle fem kursdagane er obligatoriske.

Gruppetrening 1 gong per veke i tillegg i Nordhordlandshallen og området rundt.

Du forpliktar deg til minimum ei eigentrening i veka i tillegg.

### Oppfølgingsdagar

Etter kursslutt, 9 og 12 mnd

### Aktuelle tema

Gode verktøy for å få til endringar i kvardagen

Smart mat for betre helse

Fysisk aktivitet

Søvn

Gode grep for å leve godt med eigne helseutfordringar

Brukarinnlegg

Vegen vidare

**Kursavgift kr 500,-**

**Dette inkluderar lunsj og kursmateriell.**