

Kursplan 2023	Tid	Datoer	Sted	Kursleder	Kostnad*
Søvnkurs 4 møter - 5 uker	Mandager kl. 13-15	2/10, 16/10, 23/10 og 30/10	Frisklivssentralen, Sande	Stine	300 kr
Bra Mat 4 møter - 6 uker	Torsdager kl. 16-18	7/9, 14/9, 21/9 og 5/10	Frisklivssentralen, Sande	Renate	300 kr
Tobakksfri - Røyk- og snuslutt 6 møter over 9 uker	Torsdager kl. 16-18	21/9, 5/10, 19/10, 26/10, 2/11 og 16/11	Frisklivssentralen, Sande	Stine	Gratis pga. deltakelse i prosjekt
Tobakksfri - Røyk- og snuslutt 6 møter over 7 uker	Onsdager kl. 9-11	20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10 og 1/11	Frisklivssentralen, Sande	Renate	Gratis pga. deltakelse i prosjekt
Hverdagsglede – inspirasjonskurs 6 møter - 7 uker	Tirsdager kl. 12-14.30	17/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11 og 28/11	Holmestrand, Utsikten på biblioteket.	Renate og Anita	300 kr
«Takk bare bra» kurs 10 møter over 16 uker	Torsdager Kl. 12-14	7/9, 14/9, 21/9, 5/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11 og 14/12	Holmestrand bibliotek, multisalen	Renate og Stine	Gratis pga. deltakelse i prosjekt
Gode aktivitetsvaner 3 møter – 3 uker	Tirsdager, Kl. 16-18	5/9, 12/9 og 19/9	Frisklivssentralen, Sande	Renate	Gratis pga. deltakelse i prosjekt
Gode aktivitetsvaner 3 møter – 4 uker	Onsdager kl. 13-15	8/11, 22/11 og 29/11	Frisklivssentralen, Sande	Stine	Gratis pga. deltakelse i prosjekt
FrisklivUNG - endring av levevaner	Onsdag, Kl. 16.30-18.00	27/9	Helsestasjonen, Sande		Gratis

*Kostnad for kurs og treningsgruppe: maks 400 kr pr. halvår. Flere kurs kan inngå i dette.