



TIMEPLAN Holmestrand kommune

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
Trening 9.30-10.30 Bassengparken	Hverdagsglede - inspirasjonskurs 10.00-12.30 Frisklivssentralen Oppstart 26.10.21	Sov Godt - Søvnkurs 9.00-11.00 Frisklivssentralen Oppstart 22.9.21 Neste kurs feb.2022	Tobakksfri kurs 9.00-11.00 Frisklivssentralen Oppstart 16.9.21
	Dørstokkmila Frivilligdrevet aktivitetsgruppe 12.00-13.30 Ingen påmelding, møt opp utenfor Frisklivssentralen		KIB kurs 12.00-14.30 Sande Oppstart 9.9.21 Neste kurs vår 2022
	Trening 14.00-15.00 Digitalt	Bra Mat for bedre helse 13.00-15.00 Frisklivssentralen Oppstart 13.10.21 Neste kurs mars 2022	Trening 14.00-15.00 Skjervikbukta
			KID kurs 16.30-19.00 Sande Oppstart 9.9.21 Neste kurs vår 2022

For deg som ønsker å endre vaner inne fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, søvn, eller mestre depresjon (KID) og belastninger (KIB).

Hvordan komme i gang?

Du kan få en frisklivsresept av din fastlege, NAV, fysioterapeut eller annet helsepersonell. Eller du kan selv ta kontakt med Frisklivssentralen.