

FRISKLIV UNG

Påmelding begynner nå!

Ønsker du å delta på et nyttig og gøyalt mestringskurs om hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humøret og handlingene dine?

Ønsker du å få noen tips til enkel og sunn mat?

Har du noen spørsmål angående stressmestring, søvn, kosthold, fysisk aktivitet, tobakk eller psykisk helse?

Bli med på livsstilkurset Friskliv UNG!

Oppstart: fredag 27.oktober kl. 12.00.14.30 i NAV sine lokaler på Klepp.

Andre kursdager: 3/11, 10/11 og 17/11. Hver kursøkt varer 2,5 timer.

Det vil bli litt undervisning(inkl. videosnutter), litt gruppearbeid og litt matlaging hver kursøkt 😊

Håper å se deg!