

♥ GO – et kurs for voksne som har eller har hatt hjertesykdom

Vinteren 2020 inviterer vi til deltakelse i kurspilot. Innhold:

15. januar: Velkommen, bli kjent

22. januar: Informasjon om LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke) ved LHL Lørenskogs leder. Informasjon om LHLS likemannstjeneste ved likeperson

29. januar: Fysisk aktivitet ved fysioterapeut og frisklivsmedarbeider

5. februar: Medisiner og medisinbruk ved farmasøyt

12. februar: Kosthold ved klinisk ernæringsfysiolog

26. februar: Seksualitet og relasjoner ved sykepleier og sexologisk rådgiver

4. mars: Psykisk helse og kronisk sykdom ved psykolog

11. mars: Oppsummering og veien videre

Hver samling inneholder en økt med tilpasset trening og finner sted på Rolvsrudhjemmet, Margarethas vei 11. Tidspunkt: 10.30 – 13.00.
Deltakelse i kurspiloten er gratis. Begrenset antall deltakere.

Innhold presenteres med forbehold om endringer.

Ved spørsmål, ring Frisklivssentralen på mobil 907 12 563 eller 902 54 376.