



# Skoland Aktivitetshus/Kilden

Våren 2019

*Lyst på livet*  
Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram

**Mandag 18. mars kl. 12.00- 14 .00**

Tema: Brannforebygging i hjemmet

Innleder: Anders Laukvik fra Brannvesenet

**Mandag 8. april kl. 12.00- 14.00**

Tema: Trygge medisiner

Innleder: Spesialsykepleier Elin Hetle

**Mandag: 6. mai kl. 12.00- 14.00**

Tema: Hvordan endre kostholdsvaner

Innledere: Toril Aasmundstad og

Eivor Bjerke, Frisklivssentralen

**Mandag 3. juni kl. 12.00- 14.00**

Tema: Fysisk aktivitet

Innleder: Eivor Bjerke, Frisklivssentralen

## Opplegg for alle **samlingene**

Kl. 12.00. Innledning dagens tema

Kl. 12.30. Enkel lunsj, evt. med litt underholdning

Kl. 13.00 Diskusjon i grupper om dagens tema

Det utarbeides spørsmål som gruppene kan drøfte utfra

Kl. 13.30 Deltagerne samles.

Oppsummering/utveksling av gruppenes arbeid.

Kl. 14.00 Avslutning

I «Lyst på livet» arbeider deltagerne med å fremme egen helse og livskvalitet gjennom å påvirke vaner og mønstre i hverdagen.

**Alle interesserte er hjertelig velkommen!**  
**Ingen påmelding. Gratis å delta.**

Ta kontakt for info:  
Skoland 915 96 008

