**Invitasjon til**

**En smakebit på et friskere liv**

Vi ønsker å invitere deg til en liten smakebit av hva Frisklivssentralen har å tilby den **26.02 klokka 12.00-15.30**

**Program**

**12.00-12.30** Hva er en resept på et friskere liv?

**12.15-13.00** Møt en deltager og en pårørende som forteller om sine erfaringer

**13.00-13.15** Pause med snacks

**13.15-13.55** Kortversjon av Bra Mat kurs – hva er de aller viktigste rådene?

**14.00-14.30** Frisklivstrening ute: Lek og moro for å glemme pulsen

**14.30-14.45** Tid for spørsmål

**15.00-15.30** MediYoga: En mulighet for avspenning på slutten av dagen

Ha på behagelige klær, ta med ekstra uteklær til å være ute en halvtime og gode sko. Ta med matte/liggeunderlag eller et teppe til yoga.

**Advarsel: Aktivitet kan føre til bedre helse og humør**



**Vennlig hilsen Elin og Åslaug ved Frisklivssentralen**