

Helseforum på Haskoll våren 2019

Vi starter opp med helseforum en gang i måneden og ønsker alle velkommen!

Det blir servert enkel **gratis** lunsj ☺

Mandag	14. januar	kl 11-12	« Søvn » Noen strever med søvnen. Hvor mye søvn trenger vi egentlig? Vi får besøk av treningsterapeut Anette Axelsen
Mandag	11. februar	kl 11-12	« Hva kan vi gjøre for vår mentale sunnhet? » Vi får besøk av psykolog Marte Engen
Mandag	11. mars	kl 11-12	« Fysisk aktivitet » Inspirasjon og nyttige tips. Vi får besøk av treningsterapeut Anette Axelsen
Mandag	8. april	kl 11-12	« Hva gjør maten med oss? Mat og helse » Vi får besøk av ernæringsfysiolog Iren V. Ellingsen

