

# Tematimer august -17

**Torsdager kl. 11.15 – 12.00  
på Frisklivssentralen**

**17. august:**

Oppstart etter ferien – fokus på helsefremme  
v/ Sari Ipsen

**24. august:**

Stressmestring; oppmerksom nærværstrening  
v/ psykolog Ole Christian Johnsen

**31. august**

Hvorfor skal vi trene. Effekt av fysisk aktivitet  
v/ Odd Bakka

**Tematimene inngår som en del av  
Frisklivsresepten.**

Ved spørsmål: kontakt Frisklivssentralen tlf. 40914883