

# Tematimer september -17

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

**7.september:**

”Sov godt”. Gode råd for bedre søvn.  
v/ Sari Ipsen

**14. september:**

Omvisning på treningssentret Spent Notodden.  
OBS!! Oppmøte utenfor Spent kl 10.45.  
Adresse: Semsvegen 40A, 3636 Notodden.

**21. september:**

Kosthold : Fettstoffer og kolesterol.  
v/ Odd Bakka

**28. september:**

Ingen tematime grunnet kurs.

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

Ved spørsmål: kontakt Frisklivssentralen tlf. 97053458