**GRATIS KURS I TRENING OG HELSE**

**Er du glad i å være i aktivitet? Kunne du tenke deg å dele denne gleden med andre? Da er dette noe for deg:**

**Hadeland MS-forening** i samarbeid med **Lunner frivilligsentral** inviterer til:

**Kurs for treningskontakter mandag 21. januar 17.30 – 21.30 og tirsdag 22. januar 17.30 – 21.30.** Oppmøte første kurskveld på Lunner Frivilligsentral, Sandsveien 1 (underetasjen på Rådhuset)

**** **Kursinnhold:**

 \*Helsefremmende arbeid, fysisk aktivitet, kropp og helse

 \*Mat, motivasjon og endringsarbeid

 \*Praktiske aktiviteter

Vi er stolte og glade over å kunne presentere 3 dyktige foredragsholdere/instruktører:

**Ine Wigernæs** har en doktorgrad i fysiologi om stresshormoner og immunsystemet i forbindelse med utholdenshets-og overtrening. De siste 10 årene har hun arbeidet politisk og strategisk med folkehelse i Valdres og Oppland. Hun har kunnskap om fysisk aktivitet og mennesker med kroniske funksjonsnedsettelser og etablerte bachelorprogrammet «friskliv og lokalt folkehelsearbeid» ved Høyskolen Kristiania i 2011-2013. **Liv Vingdal** er folkehelsekoordinator i Østre Slidre kommune og har lang erfaring med å holde kurs for treningskontakter. **Silje Marie Wøyen** har masterutdanning i nevrologisk fysioterapi. Hun har igjennom årene med masterutdanningen hatt pasienter med forskjellige nevrologiske sykdommer og har opparbeidet seg en kompetanse knyttet il tilpasset trening ut i fra pasientens behov og forutsetninger, samtidig som hun ha hatt fokus på treningsglede og mestring.

**Målet med kurset** er å få flere ut i aktivitet. Som treningskontakt kan du bidra til at både du selv og andre kommer mer ut og i aktivitet.

Kurset er gratis og har nedre aldersgrense på 16 år. Husk treningstøy.

**Møt opp og se om dette kan være noe for deg! Du forplikter deg ikke til noe ved å delta på kurset.**

Påmelding sendes til

post@lunner.frivilligsentral.no 46442520

Innen 11. Januar.



