

TEMAMØTER og VEILEDNING

hos Helseforum for kvinner

Kom og snakk med Anniken og Mille som studerer Fysisk aktivitet og Ernæring



Mandag 23 mars Kl. 13.30-14.15 Kl. 14.15-15.00	ER DU OFTE SLITEN, UROLIG, SULTEN OG STRESSET? Kom og hør om hvordan maten du spiser kan påvirke dette.
Tirsdag 24 mars Kl. 12.00-13.30	
Onsdag 25 mars Kl. 14.00-15.30	
Torsdag 26 mars kl. 14.30-16.00	
Fredag 27 mars Kl. 12.30-14.00	
Tirsdag 7 april Kl. 12.00-13.30	HVORDAN TRENE RIKTIG? Hvorfor er det viktig å trene riktig? Kom og hør hvordan du kan redusere smerter, og samtidig bli sterkere av trening.
Onsdag 8 april Kl. 14.00-15.30	
Torsdag 9 april kl. 14.30-16.00	
Fredag 10 april Kl. 12.30-14.00	
Mandag 13 april Kl. 13.30-14.15 Kl. 14.15-15.00	HVORFOR ER DET VIKTIG Å DRIKKE NOK VANN? Hva skjer i kroppen uten nok vann? Hvordan påvirker det helsen din? Få tips gode tips og råd om hva man kan gjøre.
Tirsdag 14 april Kl. 12.00-13.30	
Onsdag 15 april Kl. 14.00-15.30	
Torsdag 16 april kl. 14.30-16.00	
Fredag 17 april Kl. 12.30-14.00	

TEMAMØTER og VEILEDNING

hos Helseforum for kvinner 2026

Kom og snakk med Anniken og Mille,
de studerer Fysisk aktivitet
og Ernæring



Mandag 20 april Kl. 13.30-14.15 Kl. 14.15-15.00	TRENING OG MAT SOM HJELPER FOR SØVN OG HVILE Bli med og lær om bevegelse og mat som hjelper kroppen å roe ned, støtter og forbedrer søvn.
Tirsdag 21 april Kl. 12.00-13.30	
Onsdag 22 april Kl. 14.00-15.30	
Torsdag 23 april kl. 14.30-16.00	
Fredag 24 april Kl. 12.00-14.00	
Mandag 27 april Kl. 13.30-14.15 Kl. 14.15-15.00	ER DU OFTE SLITEN, UROLIG, SULTEN OG STRESSET? Kom og hør hvordan du kan spise og drikke for å få mer energi og sove bedre.
Tirsdag 28 april Kl. 12.00-13.30	
Onsdag 29 april Kl. 14.00-15.30	
Torsdag 30 april kl. 14.30-16.00	
Mandag 4 mai Kl. 13.30-14.15 Kl. 14.15-15.00	HVORDAN OG HVORFOR TRENE RIKTIG? Lær å få mindre smerter i nakken og ryggen i treningen. Få bedre balanse og bli sterkere.
Tirsdag 5 mai Kl. 12.00-13.30	
Onsdag 6 mai Kl. 14.00-15.30	
Torsdag 7 mai kl. 14.30-16.00	

(senteret er stengt 1 mai, 8 mai, 14 mai, 15 mai og 25 mai)