



ASTMA- OG  
ALLERGI FORBUNDET  
*- gjør Norge friskere*

# FYSISK AKTIVITET VED ASTMA, ALLERGI OG KOLS

## VELKOMMEN TIL KURS!

### Levanger

Lærings- og mestringssenteret  
18. september kl 11.00-15.00

### Namsos

Lærings- og mestringssenteret  
19. september kl 12.00-16.00

Fordelene ved å være i fysisk aktivitet er mange, velkjente, godt utprøvde og ikke minst veldokumenterte. Mennesket er skapt for bevegelse! I dag vet vi at regelmessig fysisk aktivitet og trening kan forebygge så vel som kurere en rekke sykdommer.

## VELKOMMEN TIL KURS!

### Lørdag 18. september

Levanger, lærings- og mestringscenteret  
Klokka 11.00-14.00

### Søndag 19. september

Namsos, lærings- og mestringscenteret  
Klokka 12.00-15.00

### PROGRAM:

**11.00-11.10 Velkommen!**

**11.10-12.00 Hva er astma, allergi og kols?**

*Ved Trude Modell, astmasykepleier Lærings og mestringscenteret*

**12.00-12.50 Innføring i trening for personer med astma, allergi og kols**

*Ved Kathrine Kragøe, Astma- og allergiforbundet*

**12.50-13.00 Beinstrekk**

**13.00-14.00 Innføring i Hjerte- lungeredning**

*Overhalla Røde Kors Hjelpekorps*

*Oppsatte tider gjelder lørdag, forskyves en time frem med start kl. 12.00 søndag.*

### PÅMELDING:

På grunn av plassbegrensning og bespising må vi ha påmelding innen 16. september. Påmelding skjer via e-post: [region.nord.trondelag@naaf.no](mailto:region.nord.trondelag@naaf.no) eller telefon: 74 16 99 86.

*Her finner du lærings- og mestringscenteret:*



**Sykehuset Namsos**  
Tlf. 74 21 53 64



**Sykehuset Levanger**  
Tlf. 74 09 89 85

## Velkommen til kurs!