



Oslo

Frisklivssentralen bydel Søndre Nordstrand



Covid-19 mestringskurs

**12 ukers mestringskurs for deg som sliter med
senfølger etter Covid-19.**

Tilbudet er gruppebasert og omfatter
kartlegging, helsesamtaler, temaundervisning og
tilpasset gruppetrening.

Har du symptomer på utmattelse eller plages du
av hjernetåke, tungpusthet/brystsmerter,
konsentrasjonsvansker eller lyd/lyssensitivitet
er du også hjertelig velkommen.
Kurset krever påmelding*

Sted:

Holmliaveien 75. Oppmøte i
resepsjonen i 6. etasje på
Holmlia kjøpesenter.

***Påmelding til:**

Fysioterapeut
Sigmund Børresen
sigmund.borresen@bsn.osl
o.kommune.no