

# *Helseforum på Haskoll våren 2020*

Vi starter opp med helseforum en gang i måneden og ønsker alle velkommen!

Det blir servert enkel **gratis** lunsj ☺

- |        |             |          |                                                                                                                                                 |
|--------|-------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mandag | 13. januar  | kl 11-12 | « <b>Fysisk aktivitet</b> » Inspirasjon og nyttige tips. Vi får besøk av treningsterapeut Anette Axelsen                                        |
| Mandag | 10. februar | kl 11-12 | « <b>Hva gjør maten med oss? Mat og helse</b> » Vi får besøk av ernæringsfysiolog Iren V. Ellingsen                                             |
| Mandag | 9. mars     | kl 11-12 | « <b>Søvn</b> » Noen strever med søvnen. Hvor mye søvn trenger vi egentlig? Vi får besøk av gestaltterapeut Benedicte Aukre Bekkelund           |
| Mandag | 4.mai       | kl 11-12 | « <b>Livskvalitet</b> » Hva er viktig for oss? Noen angres på det de ikke fikk gjort. Vi får besøk av gestaltterapeut Benedicte Aukre Bekkelund |

