

Velkommen

**PÅMELDING INNEN
14 SEPTEMBER**

Adventistkirken i Lillehammer starter opp "Livsstilsklubben". En tidsaktuell og inspirerende tilbud der det hver kveld serveres et sunt og godt vegetarisk måltid, etterfulgt av et interessant helseforedrag.

16

SEPTEMBER

14

OKTOBER

18

NOVEMBER



MELD DEG PÅ HER:

LIVSSTILSKLUBBEN

FACEBOOK: @LIVSSTILSKLUBBEN

TELEFON: 938 48 794

E-MAIL: lillehammerlivsstil@gmail.com



INSPIRERENDE MØTER - GOD MAT - INNSIKT - FELLESKAP

MIDDAGSSEMINARER

MUSIKALSK HELSEKÅSERI

Allan Fjelmberg og Berit Berglund

Gjennom denne helsereisen vil du bli kjent med faktorer innenfor fysisk, psykisk, sosial og åndelig helse som kan forlenge og berike livet. Du vil få innblikk i levevanene til befolkninger som lever ekstra lenge. Vi vil også se nærmere på helseeffekter av verdier som kanskje er ved å gå i glemmeboken

SEPTEMBER 16

ONS. KL. 18 - 20

VERDIEN AV FYSISK AKTIVITET

Alf Magne Foss

Foredraget handler om de helsegevinster som man får ved å drive systematisk med fysisk aktivitet. Det er nok kjent for de aller fleste at mosjon og fysisk aktivitet gir gode helsegevinster i forhold til enkelte sykdommer som f.eks. hjerte-karlidelser, men mosjon og fysisk aktivitet har også effekt på psykologiske lidelser. Hvordan henger det sammen og hvilken aktivitetsform er best egnet til å gi den beste effekten?

OKTOBER 14

ONS. KL. 18 - 20

LANGVARIGE SMERTER

Arild Nørstebø

Hvilke faktorer har betydning for kroniske smerter? I dette foredraget skal vi se nærmere på langvarige smerter ut fra en biopsykososial forklaringsmodell, hvor både biologiske, psykiske og sosiale faktorer kan medvirke både i utvikling og vedlikeholdelse av smerter.

NOVEMBER 18

ONS. KL. 18 - 20

LITT OM FOREDRAGSHOLDERE



ALLAN FJELMBERG

Lege med videreutdanning i livsstilsmedisin

Med bakgrunn i livsstilsmedisin så liker Allan å motivere andre til å utnytte potensialet som en sunn livsstil kan gi.



ALF-MAGNE FOSS

Direktør ved Skogli Helse og Rehabiliteringssenter Lillehammer

Som utdannet fysioterapeut og direktør for Skogli så har Alf-Magne mye å si om helsegevinster vedr. fysisk aktivitet



ARILD NØRSTEBØ

Lege og kognitiv terapeut

Med mer enn 20 års erfaring med behandling av ME-syke, Arild har stor tro på kognitiv terapi og gradert fysisk trening.