



# HAMAR OG OMLAND PARKINSONFORENING

## Kjære Parkinsonvenner!

Vi inviterer alle medlemmer til **HØSTMØTE** 26.10.2023 kl.18.00

Hamar seniorsenter (Velferdssentralen), Wergelandsgt.4.

### Program:

- Velkommen m/ informasjon
- **TEMA: «Hvordan øke livskvaliteten for den med Parkinson» ved Audun Myskja** (mer info på neste side)
- Kaffe m/kringle, utlodning (husk gevinst), m.m.



**Velkommen!**

**Styret**

\*\*\*

Gratis for medlemmer, kr. 100 for ikke-medlemmer.

\*\*\*



## Livsmestring – verktøy til vekst og helse

Velkommen til et foredrag med lege, musiker og forfatter Audun Myskja.

Denne kvelden vil han belyse og lære deg hva du selv kan gjøre for å få en god hverdag:

Bygge helse: Åtte søyler

Livsglede i hverdagen – hva skal til?

Hva gjør oss friske – og hvordan beholder vi helse over tid?

Musikk som støtte til helse og glede

Pust og avspenning: Viktige verktøy i en stressende hverdag

Hverdagstrening: Tips om hva som virker best

Ti ting du bør gjøre hver dag

Varige verdier: En nøkkel

Audun Myskja er overlege, spesialist i allmennmedisin, med doktorgrad innen bruk av musikkterapi i behandling av demens. Han driver i dag Senter for livshjelp på Myskjatunet i Totenvika med sin ektefelle Reidun Myskja.

Myskja er en populær foredragsholder – som tidsskriftet Mat og helse sier det: «Har du vært på foredrag med Myskja en gang, glemmer du det aldri!»

