




KVINNEHELSE I FOKUS

En inspirerende temakveld du ikke vil gå glipp av!

 Med fysioterapeut Gunnvor Halmøy

 Attanova - Rindalshuset

 Onsdag 10. juni kl. 18.00–20.00

 Gratis – åpent for alle

 Ønsker du mer energi, bedre helse og økt forståelse av egen kropp?

Denne kvelden gir deg ny innsikt, konkrete verktøy og faglig oppdaterte råd

PROGRAM

◆ DEL 1 (ca. 18.00–19.00)

 Kvinnekroppen – forstå forskjellene og utnytt mulighetene

Lær hvordan kroppen din fungerer – og hvordan du kan bruke det til din fordel.

 Overgangsalderen – hva skjer egentlig?

Få oversikt over symptomer og effektive verktøy som gjør hverdagen lettere.

 Pause med kaffe og enkel servering (ca. 19.00–19.15)

◆ DEL 2 (ca. 19.15–20.00)

 Trening, søvn og kosthold – dette sier forskningen nå

Enkle, konkrete grep som gir mer energi, bedre søvn og sterkere helse
(relevant for både kvinner og menn)

OM FOREDRAGSHOLDER

Gunnvor Halmøy har lang erfaring og bred kompetanse som fysioterapeut. Hun er i Rindal denne våren – benytt en unik mulighet til å lære av henne!

Arrangører:

Rindal kommune, v. helse og omsorg

Rindal Sanitetsforening