



**Friskis&Svettis Lillehammer**

inviterer til

## **inspirasjonsforedrag med AUDUN MYSKJA**

**Torsdag 15. mars kl. 18.30**

**Håkons Hall (kafeen)**

**Gratis inngang**

I samarbeid med Lillehammer Idrettsråd inviteres alle idrettslag i Lillehammer til å komme å høre på lege Audun Myskja.

Audun er spesialist i allmennmedisin, og har en doktorgrad i bruken av musikk i eldreomsorgen. Han har bl.a. gjort «ungdomskilden» mer hverdagslig enn mytologisk.

*– Man må finne aktivitetene og gjøremålene som er realistiske, og som man kan holde på med over tid, sier Myskja. - Det ofte er små ting som skal til for å gi bedre helse: Livsstilsendringer som kan forebygge både demens og alderdomslidelser. Det er mer et spørsmål om å endre vaner enn å snu opp ned på livet.*

[KLIKK HER](#) for å lese mer om hans siste besøk på Lillehammer, i september 2017.

### **Påmelding**

[KLIKK HER](#) for å melde deg på, siste frist søndag 11. mars.

### **Årsmøte 2018**

Rett etter inspirasjonsforedraget avholder F&S Lillehammer sitt Årsmøte, vi håper å se mange av dere der også!

**Velkommen!**

Arrangementet er sponset av:

