

## Velkommen til møte om:

# Fysisk aktivitet og mental helse.

**TID:** Tirsdag 9. april kl.19

**STED:** Veia ( i auditoriet)

**TEMA:** Fysisk aktivitet og mental helse.

Denne kvelden kommer fysioterapeut Oddveig Irene Almås fra Oppfølgingsenheten Frisk Moelv, og snakker om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og mental helse.

- fysisk aktivitet er 100 medisiner
- fysisk aktivitet, et samfunnsansvar?
- kropp og sinn i balanse

Spørsmål og diskusjon!

Etter foredraget håper vi mange har anledning å bli med på "Bruget" i Moelv og ta en pizza -bit!

**VELKOMMEN!**

