



# HELSEAFTEN

Det gode liv som senior – kosthold, helse, samliv

18. september 2019 kl. 18.00 (foredrag starter kl. 18.45)



18. september arrangeres  
**Helseaften for seniorer 60+**  
med tre spennende foredrag.



Klokka 18. møtes vi i foajeen på kulturhuset til underholdning fra kulturskolen, kaffe og kake.

Deretter blir det foredrag fra kl. 18.45.

Billettpris kr. 70, inkludert kaffe og kake.



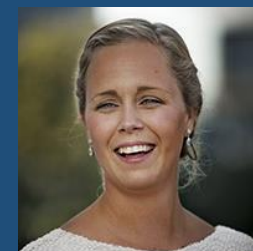
Forhåndskjøp av billetter på  
oppdalkulturhus.no, senest dagen før. Begrenset  
antall. Billettsalg i døra dersom ledige billetter.



**En heldig gjest kan vinne to billetter til Hans  
Rotmo med Vømmelbasen og Porcelen band  
1. november, sponset av Oppdal kulturhus.**

## FOREDRAGSHOLDERE

**Kristi Ekrann Aarak** har en doktorgrad i matvitenskap, og har blar annet forsket på «Det sunne måltid». Kristi synes det er spennende å formidle kunnskap om mat på en måte som gjør det forståelig for folk flest. Hun vil gi enkle og konkrete tips om mat o kosthold som passer både for nybegynnere og viderekommende.



**Kari Brattbakk Tronsgård** er fysioterapeut med videreutdanning i geriatri. Kari har mye erfaring fra arbeid med fysisk aktivitet og livsstilsendring. Hun vil snakke om hvordan enkel fysisk aktivitet både kan gi glede og bedre helse, redusere stress og skape avspenning.

**Ellinor Larsdotter Svisdal** er utdannet helsesykepleier og spesialist i sexologisk rådgivning NACS. Ellinor er opptatt av hvordan vi best kan ivareta alle deler av livet for å være vital, og at seksualitet ikke har en utløpsdato.

