



FAGFORBUNDET INFORMERER

Vi ønsker alle medlemmer i Yrkesseksjonen kontor og administrasjon og Yrkesseksjon samferdsel og teknisk i Fagforbundet Rogaland fylke avd 469 til foredraget: **HELSE og LIVSKVALITET** med Anne-Karin Norenes



Anne-Karin Norenes var tidligere ansatt i administrasjonen på Karmsund videregående skole. I 2010 møtte hun den berømte veggen og ble utbrent. Hun erfarte at det ikke var mulig å gå tilbake til jobben hun tidligere hadde, og valgte å skifte retning. Hun utdannet seg til Muskelterapeut, Kraniosakralterapeut og Kostholdsveileder. Mange av dere fikk høre henne snakke om stress i 2023. Denne gang blir temaet altså muskler og sammenhenger hun som naturterapeut jobber med. Hun vil også fortelle enkelte kundehistorier og gi deg tips til egenpleie.

HELSE OG LIVSKVALITET

- Har smertene i dine føtter sammenheng med smerter og ubehag i skuldre, hofter og kjeve?
- Dovner hendene når du sover?
- Gruer du deg til ett møte
- På foredraget skal hun fortelle oss litt om våre muskler og sammenhenger du kanskje ikke har hørt tidligere.
- Hun vil også lære oss litt om hvordan vi kan drive egenpleie av for eksempel muskler som er med på å gi plager i for eksempel nakken.
- Du får også tips til hva du kan gjøre i forkant til ett møte du gruer deg til. Ta kontroll på dine muskler og ikke minst pusten.

HAUGESUND:

Når: tirsdag 23. april 2024 på Karmsund vidg. skole, Salhusveien 68, Hgsd, fra kl 16.30 til ca kl 18.30

Pris: Bindende påmelding, egenandel kr 50,- .Vippses til 92446351 (Gro J. Lien) for påmelding. Viktig! Skriv ditt navn og arbeidsplass i merknadsfeltet på Vipps

STAVANGER:

Når: torsdag 25.april 2024 på Fagskolen Rogaland (SOTS), Tjuvholmeien 40, 4007 Stvg, fra kl 16.30 til ca kl 18.30

Pris: Bindende påmelding, egenandel kr 50,- .Vippses til 99798388 (Ann Kirstin Hilsen) for påmelding. Viktig! Skriv ditt navn og arbeidsplass i merknadsfeltet på Vipps

Frist: Påmeldingsfrist senest 18. april på grunn av bestilling av plass og mat.

Annet: Mat serveres før foredraget begynner

www.fagforbundet.no

- ✓ Fagforbundet er landets største fagforbund med rundt 300.000 medlemmer.
- ✓ Fagforbundet organiserer arbeidstakere i offentlige og private virksomheter.



FAGFORBUNDET