[](https://www.google.no/imgres?imgurl=https://pbs.twimg.com/profile_images/441526404123852800/VLjFUQaz_400x400.jpeg&imgrefurl=https://twitter.com/norgesbondelag&docid=mK8aLbWX80rFXM&tbnid=jzLbIa3_6KwQQM:&vet=1&w=400&h=400&hl=no&bih=651&biw=1366&ved=2ahUKEwin-tvWn6PhAhUhtIsKHToiB5gQxiAoBHoECAEQFQ&iact=c&ictx=1) **Ringsaker Bondelag**

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

**STED**: Vea ( 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!

[](https://www.google.no/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiqldnz8vrgAhVJI5oKHT0zA3YQjRx6BAgBEAU&url=https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/fysisk-aktivitet-og-helse/fysisk-aktivitet-og-psykisk-lidelser/&psig=AOvVaw1WCI8D6PRK816jcUoZ5yns&ust=1552421388455977)

VELKOMMEN!