



INVITASJON

Foto: Bruno Ehris

MOTIVASJONS FORELESNING

VILJENS KRAFT

Leila Söderholm



OM LEILA SÖDERHOLM

Om min forelesning:

Min innstilling til helse og glede i livet er enkel og lekende. Jeg blander humor med dypeste alvor og viser med gjenkjennbare eksempler hvilken strategi som fungerer for et liv fylt med mer glede. Å lære seg styre å hjernen med ulike knep, gjør det enklere å komme dit man vil. Uansett hva man ønsker så har kroppen vår godt av aktivitet, søvn og glede. Helse er en helhet og det finnes enkle forandringer vi kan gjøre i vår egen hverdag for å få det så bra som mulig. Her er det ingen formaninger, eller dårlig samvittighet, men masse humor og energi. Målet er at vi skal le sammen gjennom forelesningen og gå derfra fylt med motivasjon, kunnskap og energi.

Litt om Leila:

Leila er en flittig brukt foreleser og har 20 års erfaring med coaching av ansatte i ulike selskap der målet har vært økt glede og bedre helse. I 2017 ble Leila nominert og stemt frem som årets helseinspirator av det svenske folket. Hennes engasjement smitter over på tilhørerne. Hun er kunnskapsrik, troverdig og en dyktig formidler. Leila er ekspert på TV4, jobber som frilanser i Sveriges største magasin og aviser. Leila har med sine tips prydet melkekartonger flere ganger de siste årene.

Vi sees tirsdag den 17. april i Fredrikstad
Varme hilsner!

Leila Söderholm

Trener, Kostholdsrådgiver, Foreleser & Inspirator



PÅMELDING

Påmelding innen
onsdag 11. april via
kundeservice på
telefon 800 30 995 eller
på e-post til
[convatec.kundeservice@
convatec.com](mailto:convatec.kundeservice@convatec.com)

MOTIVASJONS FORELESNING VILJENS KRAFT

FREDRIKSTAD TIRSDAG
17. APRIL

**NORILCO - Norsk forening
for stomi, reservoar og
mage- og tarmkreft vil
være tilstede på møtet.**

Foreningens grunntanke er at personer som har tilpasset seg en utfordrende hverdag har gjort seg erfaringer som kan være til hjelp for andre i en lignende situasjon. De frivillige som jobber med å ha samtaler og besøk hos andre opererte kalles likepersoner – og det vil være flere likepersoner tilstede på møtet.



DU ER INVITERT

Er du nylig stomioperert og trenger litt inspirasjon i hverdagen for å komme i gang igjen, ønsker vi deg velkommen til en motivasjonsforelesning med Leila Söderholm. Viljans Kraft.

Denne kvelden får du høre Leila fortelle om de erfaringer hun gjorde seg som stomioperert. Det vil bli latter, tips til hverdagstrening og innspill til verktøy som kan hjelpe deg på vei til å leve det livet du ønsker. Hun svarer også gjerne på de spørsmål du måtte ha.

Den 17. april ønsker vi deg velkommen til Fredrikstad, og vi treffes på Quality Hotel Fredrikstad, Nygata 2-6.

Arrangementet starter kl. 18.00 og varer i 2 timer.
Det er kostnadsfritt og vi byr på en enkel bevertning.

Ring oss gjerne dersom du har spørsmål på telefon 800 30 995 eller send oss en e-post til convatec.kundeservice@convatec.com

Vi sees den 17. april

