

MAGTARMFÖRENINGEN

FYRBODAL

Hej! Föreningen har intressanta och roliga aktiviteter på gång. Det kommer komma flera olika utskick denna gång, så håll ögonen öppna. Hoppas du har möjlighet att vara med. Välkommen!

Föreläsning om stresshantering med Helena Ulinder,
Spisrummet Bohusläns museum, Uddevalla

Välkommen till en avslappnande föreläsning med Helena Ulinder, lärare och certifierad yogainstruktör. Vi sitter på en stol och lär oss mer om stresshantering, introduktion till medicinsk yoga med andningsövningar samt självhjälpsövningar som med lätthet kan användas som micropauser i vardagen.

Tid: 3/4 kl. 18.00-20.00

Var: Spisrummet, Bohusläns museum, Uddevalla

Anmälan till: Biljetter bokas på Bohusläns museum via telefon 0522-65 65 01, eller i receptionen, senast 27/3.

Kostnad: Kostnadsfritt

Begränsat antal platser. Först till kvarn. Sista anmälningsdag är 27/3.



Psst...gå gärna med i vår fb-grupp Magotarm Fyrbodal. Här kan man få stöd och tips från andra magkrigare.

**Föreningsmessa,
Bohusläns museum-
Uddevalla, 22/3 kl.
10-14**

Föreningen finns denna dag på Bohusläns museum. Vi har med oss nytt material om olika diagnoser och det finns representanter från styrelsen på plats.

Finns även andra lokal föreningar på plats denna dag.

Massa prova på aktiviteter.

Musik och underhållning.



Läs mer på
<https://magotarm.se/blog/202>

MAGTARMFÖRENINGEN

FYRBODAL

AKRYLMÅLNING, 26-27/4, Funktionsrätt, Uddevalla

Tid: 26-27/4 kl. 11-16, båda dagar.

Var: Funktionsrätt Uddevalla, Kappellevägen 1, Uddevalla.



Välkommen på akrylmålning. Helgen passar både för nybörjare och mer vana deltagare. Margareta, som har målat länge, leder oss genom två roliga och lärorika dagar.

Du behöver inte ha med dig något material, men om du har något du vill ta med går det jättebra!

Föreningen bjuder på fika. Ta med egen lunch. Fullt utrustat kök finns. Helgen är helt kostnadsfri!

Anmälan till: mejl till fyrbodal@magotarm.se

Begränsat antal platser. Först till kvarn. Sista anmälningsdag är 18 april.

FÖRELÄSNING- Bohusläns museum 15/5. Kommunikationen mellan tarmen och hjärnan.

Tid: 15/5 Kl. 18.00-20.00.

Var: Bohusläns museum, Uddevalla

Välkommen att lyssna till Julia Rode. Hon är verksam på Örebro Universitet och forskar inom näringsvetenskap och molekylär bioteknik. Hennes senaste forskning visar på starka samband mellan tarmen och hjärnan. Under kvällen pratar hon om tarmen och hjärnan och hur kommunikationen där emellan påverkas av probiotika

Möjligheten finns att ställa dina egna frågor till Julia. Föreningen bjuder på vatten och frukt.

Anmälan: Biljetter bokas hos Bohusläns museum, tel. 0522-65 65 01. Begränsat antal platser. Först till kvarn. Sista anmälningsdag är 1/5. Kostnadsfritt!