

Frivilligcenter Ikast-Brande indkalder til generalforsamling og inspirerende foredrag

Torsdag den 28. april 2022

kl. 18.00 - 21.30

i Multisalen, Kongevejen 62, 7430 Ikast

Program:

Kl. 18:00 - 18:45

Fællesspisning.

Vi inviterer på lækker mad for medlemmer og nære samarbejdspartnere.

Tilmelding til spisning senest den 21. april 2022 til Vibeke på tlf. 21329409 eller mail vibeke@frivilligcenterikast-brande.dk

OBS. Hvis du ikke ønsker at deltage i spisningen, er du velkommen kl. 19.00

Kl. 19:00 - 20:00

Foredrag v/Johny Gammelgaard

”At kunne håndtere sig selv i en travl og krævende hverdag”



Kom og oplev Johny Gammelgaard - forfatter til bogen *”Husk hjernen så du ikke taber hovedet”*. Johny er uddannet pædagog, neuropædagog, mindfulnessinstruktør samt stress- og konfliktcoach. Han har de seneste 10 år specialiseret sig inden for hjernen og dennes påvirkning af menneskets adfærd under stress og belastning.

Hvorfor mister du dine fantastiske, bevidste og velovervejede evner, når presset bliver stort, eller du har sovet dårligt?

Oplev et underholdende foredrag, der gennem historiefortælling om hverdagen, mentale billeder og hjernens mønstre under pres får din adfærd til at give mening.

Foredraget er desuden krydret med værktøjer til, hvordan du håndterer dit system i en udfordret hverdag – uanset om du er ”ude” eller hjemme i privaten.

Kl. 20:15 - 21:30

Generalforsamling ifølge vedtægterne.

Vi glæder os til, at vi igen kan mødes, og håber, at rigtig mange vil bakke op om arrangementet!

Med venlig hilsen

Bestyrelsen i Frivilligcenter Ikast-Brande