

# FOREDRAG MED HEIN ANDERS KVALHEIM

Bergen og Hordaland Turlag og Barnas Fysioterapisenter ønsker deg velkommen til foredrag med Hein Anders Kvalheim.



Hein vokste opp i en friluftsfamilie, og brukte naturen mye både sommer og vinter. I 1983 skadet han seg i en motorsykkellulykke. Ryggen var brekt, og selv om han i flere år klarte seg godt til og med uten krykker, ble han gradvis dårligere og sitter i dag i rullestol. Men Hein er full av energi og pågangsmot, og forteller at han opplever at livet har fart fint med han etter denne dramatiske endringen i livet. Han jobber i dag som økonom, er gift og har to barn. Han har utforsket mange typer ulike tilpassede aktiviteter, som sitski, rullestolpigging, basketball, gokart, motorsykkelkjøring, vannski, svømming og kjelkehockey m.m. Han har også vært med på ekspedisjonen "Ingen grenser", som ble vist på TV2 høsten 2013.

25. september har du altså mulighet til å høre han snakke, og foredraget heter: "**Hverdagsmestring - du trenger ikke ekspedisjoner for det**". I dette foredraget har Hein fokus på temaer som selvbilde, det å bli elsket og brukt, sammenligninger, komfortsoner, aktivitet og aktivitetens betydning. Han vil også snakke litt om sin deltakelse i "Ingen grenser".

Sjekk nettsida til Hein for meir informasjon: <http://hein.no/>

**Sted:** Barnas Fysioterapisenter, adresse: Solheimsgaten 9, 5058 Bergen (samme hus som den nye legevakten)

**Klokkeslett:** Kl. 18:00.

Barnas Fysioterapisenter har tilrettelagte lokaler.

Arrangementet er gratis, men krever påmelding:



Påmelding på Bergen og Hordaland Turlag sine nettsider: <https://www.bergenoghordalandturlag.no/aktiviteter/99145/857384/>

Alternativt ring tlf 55335815 eller mail til sigrid.kvaale.myksvoll for påmelding.