

Invitasjon til foredrag:

ME og aktivitet

- det lille som gir mye

Norges ME-forening, Aust-Agder fylkeslag inviterer helsepersonell, ME-pasienter, pårørende og andre interesserte til foredrag med Merete Sparre.

Merete Sparre er utdannet psykomotorisk fysioterapeut, kommunikolog og lærer i taijiquan og qigong. Siden 1984 har hun drevet sin egen virksomhet, Tropos, som tilbyr terapi, veiledning, kurs, og foredrag. I sitt arbeide tilbyr hun hjelp til friske og syke mennesker som søker veiledning og inspirasjon i en forandringsprosess. Fra 2001 var Merete med å gjennomføre to forskningsprosjekt med qigongtrening for mennesker med CFS/ME og hun har siden drevet "**ME-veiledningen**", et trenings- og veiledningstilbud til mennesker med CFS/ME, deres pårørende og behandlere.



Mer om Merete Sparre på nettsiden www.tropos.no

Foredraget **ME og aktivitet – det lille som gir mye**, bygger på erfaringer fra forskningsprosjekt og fra kurs og veiledning med mennesker med ME gjennom mange år. Merete Sparre ser på seg selv først og fremst som praktiker, og har mye erfaringer på hva slags tilnærming som er hensiktsmessig i møte med personer som har ME.

Tid: mandag 28. april kl 18.00 - 20.00

Sted: Auditoriet, Sørlandets sykehus, Arendal

Pris: kr 50,-

Alle er hjertelig velkommen!

Ingen påmelding.

Foredraget inngår også som en del av kurset 28.-29. april:

Balansenøkler - qigong og mindfulness for mennesker med ME

Kurset er skreddersydd for mennesker med ME/CFS men er åpent for personer med lignende tilstander preget av fatigue og lav toleranse for trening. Kurset egner seg også for deg som er fagperson og ønsker inspirasjon i arbeidet med deg selv og dine klienter. For mer informasjon og påmelding til kurs:

e-post: aust-agder@me-foreningen.no eller tlf: **Hege Sander 37 01 66 47**