

Bevegelse og bevisstgjøring

Sted: Manglerud Gård Treffsenter, Byggveien 15, 0680 Oslo

Tid: 2. september 2025 kl. 18.30



Foto: Privat

Vi får besøk av **fysioterapeut Gudrun Øvreberg**. Hun har vært med på å utvikle psykomotorisk fysioterapi, som tar utgangspunkt i sammenhengen mellom muskelspenninger og følelser.

Gudrun Øvreberg har jobbet i sykehus, institusjoner og bedrifter, og har drevet eget institutt med mange ansatte. Hun var fysioterapeut på dagtid, og på kveldstid drev hun bevegelsesgrupper bygget på psykomotorisk kunnskap. Hun har også hatt fast undervisning og vært en ettertraktet foreleser på fysioterapiutdanningen, kjent for å nå fram til sitt publikum med kunnskap og humor.

Hun kan kunsten å inspirere til bevegelse i hverdagen, og øvelsene er enkle og nyttige. Hun har fått kongens fortjenstmedalje for sitt pionerarbeid. Ingen av alle dem som har gått på trimgruppe med Gudrun, har brukket lårhalsen, og hun har inspirert damer i alle aldre opptil 85 år.

**Kom, og la deg inspirere til bevegelse!
Velkommen!**

Det blir enkel bevertning og god tid til å prate sammen.

Vennlig hilsen styret i NORILCO Oslo