

Pressemeddelelse: Astma-Allergi Nordsjælland 150313

Hellere dø af grin end af stress

Inden Astma-Allergi Nordsjælland holder sin årlige generalforsamling, vil Rikke Elster holde et humoristisk foredrag om stress og især, hvordan hun håndterer det med humor og latter. Ved hjælp af lune, latter og sang fører hun tilhørerne gennem hverdagssituationer og redskaber, der kan bruges i hverdagens håndtering af stress.

Titlen på Rikke Elsters foredrag er: "Hellere dø af grin end af stress", og hun tager udgangspunkt i sine egne erfaringer med op- og nedture i en periode præget af stress. Foredraget finder sted torsdag 21. marts kl. 19 i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C.

Selve generalforsamlingen indeholder punkter som årsberetning og fremlæggelse af regnskab samt forslag til arbejdsopgaver. En af de kommende opgaver bliver at gøre foreningen mere synlig i hele Nordsjælland. Hillerød, Allerød og Frederiksværk er nogenlunde dækket ind, men man vil gerne sprede aktiviteterne til også at omfatte Helsingør og Fredensborg.

Astma-Allergi Nordsjællands aktiviteter omfatter blandt andet såkaldte KOL-dage med undervisning, motion og lungefunktionsmåling. Man møder også foreningen rundt om i sommerlandet på torvedage med lignende tilbud.

Derudover arrangerer foreningen foredrag og andre arrangementer med lungelæger, psykologer eller fysioterapeuter. Foredrag med stressforsker Bo Netterstrøm og hudlægen Tove Agner har været yderst velbesøgte.

Yderligere oplysninger og tilmelding senest 19. marts: 2biering@mail.dk eller 21680741

