

## Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

### **HJERNE\*KRAM, Sådan passer du på din hjerne igennem hele livet**

Bliv inspireret til at passe bedre på din hjerne med top-10 hjernemad og en hjernesund livsstil. Hjernen skal smøres og bruges, så fungerer den bedre i mange år. Hør hvordan og få mere mental overskud og mere energi.

#### Indsæt foto



#### **Helle Egebjerg Andersen**

Farmaceut med fokus på forebyggelse, har arbejdet i Fødevarestyrelsen i 16 år og forsket i alternativ behandling. Selvstændig siden 2019 og hjælper i dag 60+ med at passe bedre på deres hjerne. Og jeg er datter til en mor med Alzheimer.

<b>Beskrivelse af Gruppetilbuddet</b>	<p>Jeg tilbyder foredrag om hvordan vi passer bedre på vores hjerne igennem hele livet. Ved at kombinere personlig erfaring med professionel indsigt, tilbyder jeg inspirerende foredrag om hjernesund livsstil, der omfatter livsstilsændringer som søvn, hjernemad, ernæring og mindset, samt deler ud af mine erfaringer fra data fra sundhedstest.</p> <p>Jeg har stor erfaring som foredragsholder og har allerede inspireret mange. Bla også den lokale ældresagsgruppe i Hillerød.</p> <p>Jeg har udviklet en model der hedder HJERNE*KRAM, som jeg bygger mine foredrag op omkring. Når vi skal passe på hjernen, er der brug for en holistisk tilgang. Med modellen kommer vi hele vejen rundt og jeg gør det let og inspirerende at implementere hjernesunde livsstilsvaner.</p>
---------------------------------------	--

<b>Pris og varighed</b>	<p><b>Varighed: normalt 2 timer – men kun justeres efter behov</b></p> <p><b>Normal pris: 15.000 i virksomheder excl moms</b></p> <p><b>Ældre Sagen pris: 4.000 incl moms</b></p> <p><b>Transportafgift beregnes fra *bynavn*: Ordrup</b></p>
-------------------------	---

<b>Kontaktinformation</b>	<p>Navn: Helle Egebjerg Andersen</p> <p>Telefonnummer: 61707082</p> <p>E-mail: <a href="mailto:helle@youbuilding.dk">helle@youbuilding.dk</a></p> <p>Hjemmeside: <a href="https://www.youbuilding.dk/">https://www.youbuilding.dk/</a></p>
---------------------------	--

<b>Praktiske oplysninger. Fx vedr. lyd- eller videoudstyr mm.</b>	<p>Jeg har brug for normalt av-udstyr og gerne mikrofon, hvis der er over 50 deltagere.</p>
---	---