

## *«Gode tips til å overleve overgangsalderen»*

*Begnadalen Samfunnshus 23. september kl.*

*18.30.*

Standupkomiker og foredragsholder **Dora Thorhallsdottir** kommer til Sør-Aurdal med foredraget «**Gode tips til å overleve overgangsalderen**». Med en humoristisk vri vil det handle litt om overgangsalderen, symptomer og hvorfor vi kan så lite om denne tiden av livet. Hun vil også komme med noen tips for å kunne stå litt mer støtt i seg selv når det skjer endringer, enten i kroppen eller mer psykisk. Ellers er tipsene uavhengig om det er overgangsalderen eller hva annet du står i.

Dora Thorhallsdottir er født i 1973, i Reykjavik på Island. Hun har bodd i Norge siden hun var to år, og vokste opp i Lommedalen. Hun er utdannet **lærer**, journalist og familieterapeut. Fra 2000 har hun jobbet som komiker, og fast spaltist i bladet «Kamille». Fra 2011 har hun vært foredragsholder. Dora har holdt flere ulike show opp gjennom årene, for eks. «Det var ikke sånn det skulle bli» «Boblershow» og «Familiегreier» og «Overganger». I 2014 ble Dora nominert til årets standupkomiker. Hun har også gitt ut to bøker, den ene er feelgood-boken «Hverdagsbobler», som hun skrev sammen med søsteren Bjørg Thorhallsdottir.

Lege og spesialist i allmenntilleggsmedisin **Kristine Brenden** fra Bagn, vil etterpå holde foredrag innen samme tema som Dora. Tittelen på foredraget til Kristine er «**Hva skjer med kroppen når hormonene endres**». Hun vil fokusere litt mer på det fysiologiske som skjer med hjerne, kropp og hormoner når overgangsalderen inntreier. Det vil åpnes for innspill og spørsmål fra salen om ønskelig.

Arrangementet er et samarbeid mellom Bagn og Reinli Sanitetsforening og Begnadalen Sanitetsforening og er åpent for alle, uansett alder!

Inngang kr. 100,- betales kontant eller vippses i døra. Det vil bli kaffepause mellom de to foredragene.