

# Momentum Øst inviterer til ÅPENT MØTE



Fotograf: Thorenfeldt

DET ER BEDRE Å TENNE ET LYS ENN Å FORBANNE MØRKET



# MOMENTUM

FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

OCH og Momentum inviterer til åpent møte for amputerte og pårørende med foredrag og omvisning i OCHs nye lokaler

## PÅ LYSAKER TORG 35

Onsdag 8. mai kl. 18.00–21.00

Kveldens tema er målsetting og måloppnåelse

Mange amputerte kommuniserer at de sliter med å sette mål, grunnet manglende informasjon om hva som er mulig og hva som er realistisk i deres situasjon. Vi ønsker å belyse temaet med erfaringsutveksling og gode eksempler som den enkelte kan adoptere. Målene skal settes ut fra din egen situasjon og i forhold til de tingene du ønsker å beherske i din hverdag. Vi vil vise hvilke resurser som er tilgjengelig for å hjelpe, alt fra ortopediingeniører, til fysioterapeuter, ergoterapeuter og gåskoler.

### Presentasjoner:

- Likepersonserfaringer og typiske spørsmål – Mark Miller, Momentum
- Målsetting og måloppnåelse – Mads Truelsen, Ortopediingeniør OCH.
- Erfaring fra målsetting og mestring under rehab  
– Roar Seim Larsen, Idrettspedagog, Fram Unicare.

Mingling med mat og drikke.

### **Bindende påmelding til Momentum innen fredag 1. mai 2019**

E-post: [info@momentum.nu](mailto:info@momentum.nu) eller på tlf. 40004360.

Det er gode parkeringsfasiliteter samt buss og tog rett i nærheten.

Velkommen!

Postboks 49 Skøyen, 0212 Oslo  
Tlf: 40 00 43 60 Faks: 40 00 43 61  
[info@momentum.nu](mailto:info@momentum.nu)  
[www.momentum.nu](http://www.momentum.nu)