



"En smak
av
Valdres"

LOKAL UNDERHOLDNING

Underholdningsinnslag, - på Valdres vis

Valdres Event tilbyr å lage underholdning og festlige innslaget under kveldens festmiddag.

Vi kan levere alt fra enkle innslag til store show, lokale eller eksterne utøvere.

Vi har humoristiske innslag med lokal vri, sang, musikk og fortellerkunst, alt etter hva som er ønskelig.



NYTTIGE FOREDRAG - NYTTIG KUNNSKAP

BRENNHETT foredrag

"BRENNHETT" motivasjonsforedrag i ord og toner.

Hva brenner du for?

Brennhett handler om å engasjere og om å bli engasjert. Det handler om glød og glede.

Brennhett er en times foredrag i edutainment-sjanger. Det er en opplevelse til ettertanke og inspirasjon i ord, musikk og bilder.

Musikken er komponert spesielt til foredraget og fremføres av vokalist og foredragsholder Kristine Frøberg.



Kristine Frøberg, brennhett foredragsholder

Pauseinnslag v/friskvernsrådgiver Ellen Berntsen

Hva er vel bedre enn et lite avbrekk på flere timers konferanse og seminar?

Vi tilbyr pauseinnslag og små sunne knep som gode friskvernstiltak, eksempelvis;

- **Aktivitetsinnslag med bevegelse til musikk m/tema som passer programmet.**
- **Fokus på BALANSE i hverdagen.**

En lik planlagt pause vil garantert gi ny energi til forsamlingen.

Varighet: Etter ønske, vår anbefaling 10-15 min.



Ellen Berntsen, friskvernsrådgiver



NYTTIGE FOREDRAG - NYTTIG KUNNSKAP

Tema som angår oss alle

Valdres Event har tilgang til mange førsteklasses foredragsholdere, både fra og utenfor Valdres. De fenger sitt publikum ved å snakke om tema som angår oss alle.

Ypperlige innslag i seminar og kurs, for bedrifter, lag og foreninger.

Eksempel på foredrag:

- **Allmennyttig kunnskap om intoleranse, astma og allergiske reaksjoner**
v/generalsekretær i Astma og Allergiforbundet
- **Din helse**, - kosthold, bevegelse, fysiske og psykiske forhold
- **Ord til ettertanke** v/fjellpresten vår
- **"Et liv uten grenser?"** v/Geir Arne Hageland fra TV-serien "Ingen grenser" med Lars Monsen

Varighet: Etter ønske (1/2 – 1 t).



Ine Wigernes, friskvernskoordinator i Valdres



Geir Arne Hageland, fra "Ingen grenser"

Nyttig kunnskap og aktiv rebus

I samarbeid med **Astma- og allergiforbundet** tilbyr vi et spennende opplegg med et faglig foredrag, - valg mellom 5 hverdags tema, etterfulgt av en aktiv rebus med laginndeling og premiering.

Dette gir alle faglig påfyll, det engasjerer og samtidig krever aktiv deltagelse fra alle. Et nyttig og morsomt avbrekk på et seminar /kurs.

Varighet: Foredraget 45 min – 1 t
Rebus ca 1 t



Geir Endregård, Generalsekretær i NAAF

