

## Medlemsmøte i Utdanningsforbundet Malvik

# «Mentale muskler»

*Hvordan bygge mentale muskler i en hverdag med kriser?*

*Psykologspesialist Jan-Martin Berge gir oss verktøy  
til å bli mer robuste som mennesker.*

*Han evner å kombinere faglighet med karisma og glimt i øyet.*



*Jan-Martin Berge*

*Psykologspesialist*

*Etterspurt foredragsholder*

*Årets taler*

*Akademisk stand-up*

<https://psykologberge.no/>

**Onsdag 30.mars kl 17.30-19.30**  
**i Ytre Malvik Samfunnshus (YMS)**

**\*Klokka 16 inviteres det til mingling og sosialt samvær på Vikhammer barneskole (servering av pizza).**

**\*Klokka 16.30-17.00 er det møte for pensjonister**

### **Påmelding på web**

(eller på mail: [post@malvik.utdanningsforbundet.no](mailto:post@malvik.utdanningsforbundet.no),  
eller sms til 97188092). Påmeldingsfrist 23.03.2022.

**Merk av på påmeldingen hva du deltar på av disse tre aktivitetene:**

1. Foredrag
2. Pizza
3. Pensjonistmøte

**NB! Vi samler inn penger til Ukraina. UDF Malvik gir kr 2000 + kr 20 per deltaker.  
Deltakere kan også selv gi på vipps til 97188092. Støtten formidles til Røde Kors.**