

Velkommen til foredrag av Ingvard Wilhelmsen.

ASKIM Kulturhus

Ingvard Wilhelmsen reiser Norge rundt i 2026 med det populære foredraget.



Mandag 9. november. kl. 19.00

Ingvard Wilhelmsen

Foredraget handler om mental helse, stressmestring, og hvordan man kan ta kontroll over egne tankemønstre med humor og klokskap.

Om foredraget

- **Tittel:** Sjef i eget liv
- **Innhold:** Verktøy for å redusere unødvendig bekymring, håndtere stress og akseptere det du ikke kan gjøre noe med.
- **Varighet:** Omtrent 90 minutter.

CP foreningen Østfold inviterer til en kveld på Askim kulturhus til foredraget: Sjef i eget liv av Ingvard Wilhelmsen. Mandag 9 november kl. 19.

Adresse: P.M Røwdes gate 6, 1811 Askim

Vi har flere billetter tilgjengelig, så her er det førstemann til mølla prinsippet.

Påmeldingen ønskes så rakt som mulig, men senest innen onsdag 2 september.

Hvis dette høres interessant ut så er påmelding til: arrangementer.cpostfold@gmail.com

Kontonummer: 1594.07.72734 (merk med: Navn etternavn Askim Kultur 9 nov)

Egenandel kr 150. Håper vi sees for en hyggelig lærerik fordragskveld i Askim kulturhus.

Styret