

# Sæt fokus på din sundhed

## Til en hyggelig og lærerig aften med PFA

*Mental balance, fysisk trivsel og sunde digitale vaner. Det er tre vigtige områder, der optager rigtig mange, og derfor inviterer PFA dig til en aften i sundhedens tegn. Kom og hør om vores indsatser, og hvad du selv kan gøre for at holde dig sund og rask.*

### I sundhedens tegn

Aftenen byder på bl.a. workshops, networking og spændende stande, der kommer hele sundhedspaletten rundt. Du kan prøve zoneterapi og få massage, og du kan deltage i konkurrencer, hvor du bl.a. har mulighed for at vinde bestsellerbogen 'SLUK – kunsten at overleve i en digital verden', der er skrevet af læge og forfatter Imran Rashid.

### Få styr på pensionen

Du har også mulighed for at blive klogere på din pensionsordning. Rådgivere fra PFA står klar til at hjælpe, så du kan få svar på, hvordan du sikrer, at din ordning passer netop til dig.

### Program

#### Kl. 17.00 Velkomst

Nyt fra DOKS, Præsteforeningen og Danmarks kordegneforening.

#### Kl. 17.45 Deltag i workshops

- Snak med en rådgiver fra PFA
- Mere om pension - Lær at bruge mitpfa.dk, så du altid har overblik
- Bevægelse i en travl hverdag
- Tal med repræsentanter fra din organisation og hør om dine medlemsfordele
- Prøv massage og zoneterapi

#### Kl. 19.15 Det grænseløse arbejdsliv

Repræsentanter fra PFA sætter fokus på et arbejdsliv, der flyder mere og mere sammen med privatlivet. Hør om tegn og indsatser ved stress, mental- & fysisk trivsel, og hvordan du giver dig selv sunde digitale vaner.

#### Kl. 19.45 Spisning og organiseret networking

#### Kl. 21.15 Tak for i aften og uddeling af goodiebags

## Du kan tilmelde dig arrangementet i følgende byer:

### August:

28/8 - 2019 - Scandic Aarhus City - Østergade 10, 8000 Aarhus C

29/8 - 2019 - Scandic Aalborg Øst - Hadsundvej 200, 9220 Aalborg

### September:

3/9 - 2019 - Scandic Sønderborg - Ellegårdvej 27, 6400 Sønderborg

4/9 - 2019 - Scandic Odense - Hvidkærvej 25, 5250 Odense

5/9 - 2019 - Scandic Sydhavnen - Sydhavns Pl. 15, 2450 København SV

## Tilmeld dig på [www.tilmeld.dk/SundhedogPFA](http://www.tilmeld.dk/SundhedogPFA)

Arrangementet er gratis, og tilmeldingen foregår efter først-til-mølle princippet. Hvis du har spørgsmål, så kontakt Lisa Norstrøm på [lmn@pfa.dk](mailto:lmn@pfa.dk) eller 29 23 80 85.

## Vi glæder os til at se dig til en inspirerende aften

**OBS:** Du er velkommen til at tage en kollega/ledsager med - din kollega/ledsager skal blot oprette sin egen tilmelding af hensyn til forplejning.