

Vi som är föreläsare till Kontinet vill Inspirera, Höja Livskvaliteten, Motivera till Bättre Liv, Lust och Kost.

Du kan boka Teman med olika föreläsare. Dessa består av föreläsningar och uppträdande på ett upplysande, seriöst, dramatiskt, roligt och framför allt på ett konkret och lärorikt sätt.



Hillevi
Caris



Susan
Lanefelt



Kim
Anderzon



Aino Fianu
Jonasson



Gitte
Könyves



Suzanne
Lindström



Christina
Sundqvist



Carina
West

- *Hillevi Caris – Ordförande och eldsjäl i nätverket Kontinet. Har själv haft problematiken och vet vad det innebär att vara inkontinent.*
- *Susan Lanefelt – Hälsoinspiratör, känd både för sin hälsoträning, glädje och inspiration. Och även med erfarenhet från dansgolvet i Let's dance*
- *Kim Anderzon – Skådespelerska, livsnjutare som kan visualisera och entusiasmera*
- *Aino Fianu Jonasson – Docent och överläkare Huddinge sjukhus, specialist inom urologi*
- *Gitte Könyves – Uroterapeut och sjukgymnast med egen klinik i Helsingborg.*
- *Suzanne Lindström – leg. Barnmorska och Sexolog. Känd från TV4.*
- *Christina Sundqvist – Distriktssköterska VD för Glömstapoolen*
- *Carina West – Legitimerad dietist, specialiserad på inkontinens i kombination med övervikt.*

TEMAN:

Stå inte ut!

- **Hillevi Caris** belyser, informerar och vägleder angående problematiken Inkontinens som hon själv lidit av men fått hjälp – Stå inte ut! Inkontinens är livshotande för livskvaliteten.

Boka dag/kväll ca 1 timme

Inspiration till ett friskare och gladare liv!

- **Susan Lanefelt** – träning, hälsa och tips för ett bättre liv. Susan berättar och ger tips och råd för bättre hälsa och ett friskt liv med mycket glädje .
- **Hillevi Caris** - Stå inte ut! Det finns hjälp att få. Belyser problematiken som 700 000 andra lider av. Berättar från en drabbads perspektiv, vad, hur och varför inkontinens uppstår samt hur du kan bryta den ”onda cirkeln”. Visar och demonstrerar hjälpmedel, ger råd och tips.

Boka dagtid ca 2 timmar, eller Kväll ca 3 timmar

Vått och torrt

- **Aino Fianu Jonasson** - Docent och Överläkare föreläser på ett direkt och konkret sätt om problematiken kring inkontinens och hur man kan avhjälpa detta. Vad gör man inom sjukvården, hur är processen för att behandla inkontinens, vad finns det för behandlingsmetoder och vad kan man själv göra.
- **Hillevi Caris** - Stå inte ut! Det finns hjälp att få. Belyser problematiken som 700 000 andra lider av. Berättar från en drabbads perspektiv, vad, hur och varför det uppstår samt hur du kan bryta den "onda spiralen". Visar och demonstrerar hjälpmedel, ger råd och tips.

Boka dagtid/ Kväll ca 2 timmar

Nu händer det igen!

- **Kim Anderzon** – Presenterar på scen hur "kissproblematiken" smyger sig på och ställer till problem i livet i olika situationer. Ett uppträdande som garanterat lockar till skratt men också till eftertanke och inspiration.
- **Hillevi Caris** - Det finns hjälp att få. Belyser problematiken som 700 000 andra lider av. Berättar från en drabbads perspektiv, vad, hur och varför det uppstår samt hur du kan bryta den "onda spiralen". Visar och demonstrerar hjälpmedel, ger råd och tips.
- **Aino Fianu Jonasson** – Docent och Överläkare föreläser på ett direkt och konkret sätt om problematiken kring inkontinens och hur man kan avhjälpa detta. Vad gör man inom sjukvården, hur är processen för att behandla inkontinens, vad finns det för behandlingsmetoder och vad kan man själv göra.

Boka dag/kväll ca 3 timmar

Liv och Lust!

- **Suzanne Lindström** – En föreläsning som ger dig en inblick till att ha lust i livet. Med erfarenhet som Barnmorska och Sexolog har Suzanne mycket att dela med sig för att ha ett bättre liv med sitt underliv & samliv.
- **Hillevi Caris** – Med egen erfarenhet av inkontinens delar Hillevi med sig om problemen som uppstår i Livet.
- **Gitte Könyves** – Med 12 års erfarenhet inom kvinnohälsa, som sjukgymnast och Uroterapeut ger Gitte konkreta tips och råd om kvinnans olika faser. Hon belyser även konservativa behandlingsalternativ.

Bokas Dag/Kväll ca 3 timmar

Motivation till höjd livskvalitet

- **Christina Sundqvist** – VD och Distriktssköterska på Glömstapoolen. Berättar om målet mot Höjd Livskvalitet när du är överviktig. Motion istället för medicin.
- **Hillevi Caris** – Med egen erfarenhet av inkontinens delar Hillevi med sig om problemen som uppstår i Livet.
- **Carina West** – Legitimerad dietist, specialiserad på inkontinens i kombination med övervikt. Carina har även fungerat som Expressens rådgivande dietist.

Boka: Dag/Kväll ca 2 timmar



För Prisförfråga och bokningar kontakta Hillevi Caris, Kontinet Tel: 070-770 08 15, mail: info@kontinet.se