



VELKOMMEN TIL HELSETREFF!

DATO: 4.9.2025 KL. 11-14
**STED: VARMESTUA VED
SLALOMBAKKEN**

Tema: Ta vare på føttene

Fotterapeut Mette Juliussen kommer og holder et inspirerende foredrag om hvordan du best kan stelle og pleie føttene dine. Med sin spesialisering innen forebygging, behandling og pleie av føtter, vil hun dele sine beste tips for å holde føttene sunne, sterke og velstelte – året rundt!

Program

Kl. 11-12 Dagens tema ved Mette Juliussen

Kl. 12.30-12.45 Lett trim for alle Kl. 12.45 Lett servering og sosialt samvær

**Husk å melde deg
på!**

**Visste du det er
vanlig at man har
ulik størrelse på
høyre og venstre fot
– så prøv alltid
begge skoene**

**Føttene dine går verden
rundt. En
gjennomsnittsperson
går ca 185 000 km
iløpet av livet- det
tilsvarer å gå rundt
jorda fire ganger.**

**PÅMELDING TIL CHRISTINA
PÅ TELEFON ELLER E-POST
INNEN 2.9.25 KL. 15**

TLF. 402 98 940

**E-post:
christina.korslund@
karasjok.kommune.
no**

Arrangør: Karasjok kommune i samarbeid med utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester til den samiske befolkningen i Finnmark (USHT samisk)



BURES BOAHTIN DEARVVASVUOĐADEAIVVADEAPMÁI! BEAIVI: 4.9.2025 TII. 11-14 BÁIKI: ČIERASTANLUOHKÁ LIEKKADANVISTTIS

Fáddá: Ane fuola julggiidatguin

Juolgeterapevta, Mette Juliussen, doallá movttiidahtta sátnevuoru das mo julggiidat hoidehat ja divššut buoremusat. Su juolgeeastadadan, -dikšun, ja -hoidenspesialiseremiin son rávve mo mo julggiid doalat dearvvašlašžan, nanusin ja divššus – miehtá jagi!

Prográmma

Tii. 11-12 Beaivvi fáddá Mette Juliussen bokte

Tii. 12.30-12.45 Buohkat lihkadit gulul

Tii. 12.45 Álkes dárjjodeapmi ja ovtastallan

Muitte dieđihit!

**Dihtet go ahte
dábálaččat lea
sturrodaterohusat
olgeš- ja
gurutjuolggis –
geahččal álot
guktuid skuovaid**

**Du juolggit váccašit
birra máilmmi.
Gaskamearálaš
olmmoš vázzá su
185 000 km. eallinagis
– dat vástida njealje
geardde eanajorbasa
birra.**

**DIEDIT CHRISTINAI
TELEFOVNNA DAHJE Š-
POASTTA BOKTE 2.9.25 TII.
15 SISA.
TLF. 402 98 940
Š-poasta:
christina.korslund@
karasjok.kommune.
no**

Lágideaddji Kárášjoga gielda ovttasbargguin Sámi álbmoga buhcciidruovttuid ja ruoktobálvalusaid ovddidanguovddážiin (USHT Sápmi).

