

ØNSKER DU PÅFYLL, NY ENERGI, INSPIRASJON, MASSE GODFØLELSE OG HERLIG KVINNELATTER

– på en helt vanlig onsdag? Da er kanskje dette noe for deg og dine venninner!

MITOCHONDRIA-NETTVERKET: Mitochondria er et interessenettverk etablert av Rebekka Nøkling og Hege Bjørnebye i 2005. Våre grunnverdier er å skape det vi liker å kalle «ekte Mitochondria energi». Dette har vi gjort i over 10 år ved å tilrettelegge for spennende tverrfaglige møteplasser, hvor målet vårt er å informere, inspirere, og ikke minst provosere deg litt. Navnet på kvinnenettverket referer til cellenes mitokondrier, populært kalt for «cellens kraftverk», som har en iboende evne til å skape energi. Alle mennesker i verden kan kun arve sine mitokondrier fra sin mor, og således er denne metaforen brukt for Mitochondria-kvinnene. Nettverkets formål er å gi deg påfyll og ny energi, sosial omgang, nye relasjoner, og utveksling av ideer og inspirasjon på tvers av tradisjonelle interessesfærer.



FOR MER INFORMASJON OM KVINNENETTVERKET SOM FEIRER 10 ÅR I 2015: www.mitochondria.no

KVELDENS TO HOVEDINNLEGG PÅ MITOCHONDRIA-TREFFET 14. OKTOBER ER:

Hedda Kise og Irlin Berg Torpe (MERK: Dørene åpner alltid kl 18.30 og første foredrag begynner presis kl 19.00)

"LIFE ISN'T ABOUT WAITING FOR THE STORM TO PASS, IT'S ABOUT LEARNING TO DANCE IN THE RAIN"



KVELDENS FØRSTE INNLEGG: Irlin Berg Torpe er fysioterapeut, danselærer og én av våre faste MediYoga-instruktører på Livslyst & Motivasjon Senteret. Hun jobber også som lærer i grunnskolen og har bakgrunn fra klassisk og moderne ballett og er utdannet Mensendieck fysioterapeut med fordypning i idrettsfysioterapi. Irlin har alltid hatt mange baller i luften. Blant annet har hun vært fysioterapeut for alpinlandslaget, hun har mange års erfaring som leder i treningsbransjen, en internasjonal sertifisering i NLP, og gjennom flere år har hun jobbet med og holdt kurs innen lederutvikling. Dans og formidling er likevel Irlins store passion, og uttrykk gjennom dans har vært en del av hennes liv siden 4-årsalderen:

“Jeg elsker bevegelse. Jeg elsker følelsen når kroppen min helt spontant reagerer med bevegelse i det musikken treffer meg. Jeg elsker å leke med og få fram sider ved meg selv som jeg bare greier å uttrykke gjennom dans. Dans som treningsmetode er så mye. Det er kroppskontroll, det er styrke og utholdenhet, det er nyanser i små og store bevegelser. Det er balanse, og det er rytme og sinnsstemning. Videre er det glede og musikalske opplevelser. Med dansen jobber jeg med å få mennesker til å kjenne og være tilstede i egen kropp. Til å tørre å kjenne etter. Etterhvert greie å gjøre ørsmå justeringer som gir store forskjeller. Kjenne hvordan rytmen og stemningen i musikken maner fram ulike bevegelser. Erkjenne at selv om rytmene river deg med, så er det du som har kontroll. Det er du som styrer dette fantastiske mesterverket som kroppen er. Dans er kommunikasjon gjennom bevegelser og uttrykk. Dans er ordløs kommunikasjon. I dagliglivet heter det kroppsspråk. Dans er for alle.”

I dag tilbyr hun også én-til-én stressmestring- og danseglede timer som hun har utviklet gjennom sin unike tverrfaglige kompetanse på Livslyst & Motivasjon Senteret – og på Mitochondria-kvelden vil du få en smakebit av hva hun har å by på!

“HVORDAN DET VAR Å KOMME UT AV SKAPET”



KVELDENS ANDRE INNLEGG: Hedda Kise er kjent som programleder på TV2, billedkunstner og blogger på heddakise.no. Hun var programleder for *God morgen Norge* i to år – hver dag, hver uke i en alder av bare 24 og har siden vært nyhetsanker et par år, samt ledet en rekke underholdningsprogrammer slik som: villdyrserien *Dyreriket*, realityserien *Svigerdatter søkes* og reiseserien *Jenter på hjul*. For programserien *Turklar* på TV 2 mottok hun i 2005 Barnevaktens pris for "beste familieprogram". I begrunnelsen het det at hun gjennom sin innsats har vært en god rollemodell for barn, ungdom, småbarnsforeldre og kvinner. Hun ble også utnevnt som første ambassadør for «Friluftslivets År» i 2005. Hedda tilbrakte ett år på sykehus i 2007 etter to

hjernesvulstoperasjoner for å trene opp språket og finmotorikken. Hun har lært seg å leve med sterke, kroniske smerter. De siste årene har hun satset mer og mer på sitt arbeid som kunstner, ved siden av jobben som programleder.

Og på Mitochondria-treffet vårt er det KUNSTEREN HEDDA KISE du får møte. Hedda vil dele sin personlige reise og hva hun ønsker å formidle gjennom sin kunst, som du også vil få oppleve på nært hold. Hun har tatt med flere av sine bilder som hun vil fortelle mer om til oss – og som nå også er stilt ut på fineart.no: <https://www.fineart.no/kunstner/hedda-kise>



Teknikkene Hedda bruker er akryl- og oljemaleri, mixed media med utklipp og diverse remedier og etsninger. Alle hennes etsninger er håndlaget, i en tidkrevende og svært nøyaktig trykkeprosess. Hedda Kise interesserer seg for sosiale og mellommenneskelige problemer. Hun finner stor glede og trøst, styrke og inspirasjon i naturen, og det gjenspeiler seg i hennes arbeid. Hun har jobbet som journalist og programleder i mer enn 20 år, og det er en erfaring som hun bygger videre på i arbeidene sine.

"For meg er kunst formidling av følelser. Jeg vil at mine bilder forteller en historie, jeg vil at de berører den som ser dem på godt eller på vondt. At det gir ny innsikt, trøst eller gjenkjennelse. At det får den som ser bildet til å føle seg mindre alene. Jeg er opptatt av ærlighet og det virkelige liv. Vi lever i en tid med et fasadesamfunn som mange er fanget i, et positivitetsstyranni som gjør menneskene frustrerte og uærlige. Men jeg er ikke

redd for sterke følelser. Samtidig føler jeg en voldsom nærhet til naturen som et sted der man kan finne trøst, ny energi eller bare spirende inspirasjon. Jeg blir inspirert av levd liv, av egen livserfaring eller av alle de menneskene som jeg har møtt som programleder opp igjennom årene. Jeg har stor respekt for alle de menneskene jeg har snakket med og som i fortrolighet eller i offentlighet har valgt å fortelle meg om sine sorger og hemmeligheter. Det skal de ha stor respekt for. Deres åpenhet hjelper andre og leger sår. Mange av mine bilder er inspirert av dette legende og opplysende ved å dele historier. Jeg er også inspirert av den medie verden som jeg har vært en del av siden jeg begynte å jobbe som journalist som 16-åring, både når det gjelder det journalistiske formspråket og innholdet (eller mangel på innhold) og når det gjelder det aktuelle nyhetsbildet. En del av motivene mine er blitt til ved at jeg har klippet ut overskrifter, avsnitt og bilder fra aviser. Jeg blir ofte ikke ferdig med et motiv før jeg har laget flere versjoner av det, så jeg bruker gjerne samme motiv flere

ganger. Resultatet blir likevel forskjellig pga teknikkene jeg bruker, og fordi det skjer en dialog mellom meg og bildet underveis - en form for elskovsdans - som gjør at motivet kan utvikle seg til noe annet underveis. Jeg kan f.eks begynne med å lage motivet ved hjelp av avisutklipp, før jeg lager en versjon som rent maleri og til slutt en etsning over det samme temaet. Jeg leter hele tiden etter det vakre i det stygge. Det er kanskje en måte å snu det vonde til noe godt. Jeg har fått min "pakke" av motgang i livet, og det er det mange som har. Når noen sier at de kan se det i bildene mine, finner jeg det interessant og givende."



PRIS FOR Å DELTA PÅ MITOCHONDRIA-TREFF: 250,- (inkl. et glass med Lykkebobler + foredragene som starter: kl 19 og kl 20)

VELKOMMEN ALLE KVINNER: onsdag 14. Oktober kl 18.30 i Kirkeveien 67 A!

FOR Å BLI MITOCHONDRIA-MEDLEM (GRATIS MEDLEMSKAP) MÅ DU REGISTRERE DEG VED Å GÅ INN PÅ:

<http://livslystogmotivasjon.no/livslyst-motivasjon-senteret/mitochondria-treff/>

VED SPØRSMÅL, ta direkte kontakt med Rebekka: rebekka@livslystogmotivasjon.no eller sende en sms til: 90071428