

INBJUDAN

Mera kraft i åren – Må bra evenemang

Tidpunkt: **11.3.2026 kl. 14-16**

Plats: **St. Jakobs kyrkas församlingssal,
Kvarnbergsbrinken 1**

Välkommen till en trivsamt tillställning med trevligt umgänge, korta inslag om det psykiska och fysiska välbefinnandet, prova på – stationer med tips och material att ta med hem för fortsatt inspiration.

Evenemanget ordnas i samarbete med Äldreinstitutet och Drumsö pensionärsförening. **Det kostar ingenting att delta. Kaffebjudning ingår.**

Välkommen med!

Mera information ger:

Malin Grönros, Folkhälsan

Tfn. 044 788 5971

malin.gronros@folkhalsan.fi



Evenemangets program

14.00-15.00 **Korta inslag**

En god vardag innehåller sådant som är viktigt för mig
Redan korta rörelsestunder i vardagen är gynnsamma
God och näringsrik mat ger energi
Vid förändringar i livet behövs ett öppet sinne

Rörelse – och frågepaus mellan inslagen

15.00-16.00 **Kom och prova på**

Vi rör på oss tillsammans, provar på nya rörelser och
bekantar oss med redskap som kan användas hemma
Vi uppmärksammar det som ger välbefinnande och
glädje
Vi bekantar oss med kraftkällor i vardagen
Infobord

16.00 **Tips och material att ta med sig hem** **Tack till alla deltagare!**