

Må bra dag 65+

På Dalby

Onsdagen den 6.5 kl. 16-18

**Varmt välkommen med på en
vårig Må bra dag 65+ på Dalby
tillsammans med Folkhälsan &
Marthaförbundet!**

Vi inleder träffen med en intressant föreläsning av mental tränaren Alice Vidjeskog. Alice berättar om psykiskt välbefinnande och tankarnas kraft. Vi får höra om psykiska välbefinnandets koppling till natur och motion. Dessutom kommer du få praktiska övningar & verktyg som du kan använda dig av i vardagen.

Dagen fortsätter med en avkopplande Naturstigs-promenad & skogsbad. Avslutningsvis njuter vi av mellanmål i gemenskapens tecken.



- Tillfället är kostnadsfritt
- Du är varmt välkommen även om du inte är medlem
- Vi träffas oberoende av väder
- Vid behov ordnas gemensam skjuts från centrala Helsingfors. Var i kontakt om du är i behov av skjuts.
- Tid: Ons 6.5 kl.16-18
- Adress: Gunnarsvägen 41, 02740 Esbo
- **Bindande anmälan senast 29.4!**
Meddela oss om eventuella allergier/dieter i samband med anmälan

Anmälan & kontakt

Sofia Höglund

044 788 6021

sofia.hoglund@folkhalsan.fi



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET



En bättre värld,
en vardag i taget.

 folkhälsan