

INBJUDAN

Mera kraft i åren – Må bra evenemang

Tidpunkt: **13.10. 2025 kl. 13-15**

Plats: **Kulturcenter Merirasti** (Merirasti kapell invid
Havsrastböle torg) **Jaluspolku 3 H:fors**

Välkommen till en trivsamtillställning 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 Merirasti kulturcenter och tillställningen är öppen för alla intresserade.

Kaffebjudning ingår och det kostar ingenting att delta.

Välkommen med!

Mera information ger:

Malin Grönros

Tfn. 044 788 5971

malin.gronros@folkhalsan.fi



Evenemangets program

13.00-14.00

Korta inslag

En god vardag innehåller sådant som är viktigt för mig
Redan korta rörelsestunder i vardagen är gynnsamma
Vid förändringar i livet behövs ett öppet sinne

Rörelse – och frågepaus mellan inslagen

14.00-15.00

Kom och prova på

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

15.00

Tips och material att ta med sig hem

Tack till alla deltagare!