

INBJUDAN

Mera kraft i åren – Må bra evenemang

Tidpunkt: **21.1.2026 kl. 13-15**

Plats: **Kampens servicecentral,**
Salomonsgatan 21B Helsingfors

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, Kampens servicecentral och Seniornätverket i Helsingfors. **Det kostar ingenting att delta och ingen förhandsanmälan behövs. Kaffebjudning ingår.**

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
God och näringsrik mat ger energi
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, 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

15.00

Tips och material att ta med sig hem

Tack till alla deltagare!