



Nybliven pensionär? Kom med!

**Står du inför pensionering eller har du nyss gått i pension?
Vill du hitta rörelseglädje och träffa andra i samma livsskede?**

Välkommen med! Målet är att väcka gnistan för ditt välmående och att hitta rörelseglädjen. Vi strävar efter att förstärka självkännedomen och att hitta kreativiteten samt att lära känna faktorer som påverkar det egna välmåendet.

Du som deltagare är expert på ditt eget liv. Du sätter dina egna mål, provar i praktiken på saker som ger dig glädje och energi och delar dina erfarenheter med andra.

Två utbildade ledare handleder kamratstödsgruppen och träffarna består av diskussioner och genomgång av olika teman. Vi provar på olika lätta motionsformer som anpassas enligt intressen, färdigheter och funktionsförmåga.

När? 6.10, 20.10, 3.11, 17.11 och 1.12, samtliga kl. 13–15.30

Var? Folkhälsans huvudbyggnad, Topeliusgatan 20, Helsingfors

Pris: 30 €, kaffe och smörgås ingår. Arr: Folkhälsans förbund.

Anmäl dig senast 28.9.

Kontakt och mera information

Nina Hongell-Ekholm
nina.hongell-ekholm@folkhalsan.fi
tfn 050 430 6091