



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?**

Diskussionsgruppen ger en möjlighet att tillsammans med andra i samma livsskede diskutera och utbyta erfarenheter samt reflektera över hur man önskar formar sin nya tillvaro.

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. Välkommen med!

När? 29.8, 5.9, 12.9, 19.9 & 26.9. Samtliga träffar kl. 14-16.30.

Var? Folkhälsans huvudbyggnad, Topeliusgatan 20, Helsingfors

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

Anmäl dig senast 23.8.2022

Kontakt och mera information

Malin Grönros,
malin.gronros@folkhalsan.fi, tfn
044 788 5971