



# 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. Pga coronana motionerar vi på egen hand först kl. 15-16 och därefter samlas vi vid datorn och öppnar upp för diskussion. Mera specifika instruktioner om den egna motionen får du innan kursen startar.

**När?** 1.3, 8.3, 15.3, 22.3, 29.3, dvs 5 måndagar i rad, samtliga kl. 15.00 – 17.00. **Var?** Virtuellt **Pris:** Kostnadsfritt Arr: Folkhälsans förbund. **Anmäl dig** senast 22.2.2021.

#### Kontakt och mera information

Pirjo Laatikainen  
pirjo.laatikainen@folkhalsan.fi tfn  
050 304 7613