

MÅ BRA-DAG

Sydösterbottens hörsselförening

3.9.2024 KL. 10 - 14

Bötomborgen, Lappfjärd

Varmt välkommen med på Må Bra-dag på Bötomborgen i Lappfjärd.

Må Bra-dagens tema är fysisk aktivitet och återhämtning. Det är viktigt att hitta balans mellan fysisk aktivitet och återhämtning och framförallt i sådan form som passar bäst för en själv.

Vi kommer både att vara inomhus och utomhus i den vackra naturen, ta med bekväma uteskor. Lunch serveras i Restaurangen Pyhävuori.

Alla kan vara med!

Dagen ordnas i samarbete med Folkhälsan och från Folkhälsan kommer Anna-Lena Blusi som är sakkunnig inom fysisk aktivitet och återhämtning.

Må Bra-dagen är avgiftsfri och det finns ett begränsat antal platser.

Anmäl senast 19.8.2024 till

jennifer.augustsson@horsel.fi eller på

050 314 0015



SVENSKA
HÖRSELFÖRBUNDET

 **folkhälsan**

