

# Må Bra-Dag 30.9.2024

Tölögatan 10 B 9, Helsingfors

- 12.15 Välkomstkaffe
- 12.30 Styrkor och kraftkällor i vardagen  
med Nina Hongell Ekholm från Folkhälsan
- 14.00 Kaffepaus med sött och salt
- 14.30 Rörelseglädje och återhämtning  
med Malin Grönros från Folkhälsan
- 16.00 Dagen avslutas, utvärdering



SVENSKA  
HÖRSELFÖRBUNDET

 **folkhälsan**

# MÅ BRA-DAG

Helsingforsregionens hörselörening

30.9.2024 KL.12.15-16.00

Tölögatan 10 B 9

Varmt välkommen med på en Må Bra-dag i Helsingfors. Temat för dagen är rörelseglädje, återhämtning och att hitta kraftkällor och styrkor i vardagen. Dagen ordnas i samarbete med Folkhälsan och från Folkhälsan deltar Nina Hongell-Ekholm som är sakkunnig inom närståendevård och äldre och Malin Grönros som är sakkunnig inom fysisk aktivitet och återhämtning.

Under Må Bra-Dagen bjuds det även på kaffe, sött och salt.

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

Anmäl senast 23.9.2024 till

[jennifer.augustsson@horsesel.fi](mailto:jennifer.augustsson@horsesel.fi) eller på

050 314 0015



SVENSKA  
HÖRSELFÖRBUNDET

 **folkhälsan**

