

MÅ BRA-DAG

Nykarlebynejdens hörsselförening

5.9.2024 KL.10.00-14.00

Juthbacka herrgård
Juthasvägen 34, Nykarleby

Ett annorlunda månadsmötet i september, det blir nämligen en Må Bra-dag på Juthbacka Herrgård. 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 trädgården, ta med bekväma uteskor.

Lunch serveras på Juthbackas restaurang.

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

Busstransport till och från Juthbacka ordnas och bussen startar kl. 09.30 från Jakobstads busstation. Må Bra-Dagen är avgiftsfri och det finns ett begränsat antal platser. Anmäl dig senast 19.8.2024 till jennifer.augustsson@horsel.fi eller på 050 314 0015

