



Hälsoglädje på Haga

Hälsa blir roligare när vi gör det ihop!

Hälsoglädje – 8 träffar för kropp, sinne och skratt.

Vi träffas och pratar blanda annat om;

Hälsa - vad kan vi göra för att må bra?

Rörelse - i vår vardag

Mat och matlagning - från mataffären till köksbordet

Avslappning och sömn - hur kan vi få kroppen mer lugn?

Känslor - När är du glad?

Avslutning - Fest med glädje i fokus

Datum:

September 1 och 22

Oktober 6 och 20 oktober

November 3 och 17

December 1 och 15

Lokal: Aktivitetshuset Haga, Vaktelvägen 2, Haga centrum, ingång vid fritids.

Antal tillfällen: 8

Tid: 18:00 - 19:00 på Tisdagar

Startdatum: 1/9

Du behöver anmäla dig till sv.se/orebrolan eller via QR-koden

