

Projekt Tillgänglig natur - Ökad livskvalitet
inbjuder till:

Aktiviteter runt Katrineholm

Maj - juni 2019



Rörelseträning utomhus

Välkommen att prova på lätt rörelseträning för att förbättra din hållning och må bättre. Passar alla oavsett om du sitter eller står. Efteråt bjuder vi på fika.

Vid regn håller vi till inomhus.

Plats: Strandvik

Tid: Tisdagarna 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6.

Kl. 10.00 och 11.15

Arrangeras även vecka 34-39.

Obligatorisk anmälan på hsod.se eller till Veronica Soldan:

070-204 85 83,

veronicasoldan@hotmail.com

Friluftsdag i Strandvik

Tipspromenad och spel.

Eva-Lena Kohn Hälsoutvecklare
Hälsotorget Region Sörmland ger tips och råd om kost och motion. Vi bjuder på kaffe samt korv och bröd.

Ingen anmälan krävs.

Plats: Strandvik

Tid: Onsdag 29 maj kl 13-16

För mer info:

Roland Elfving, 076-1953427

Arrangörer och finansiärer:



Sörmlands Sparbank



Tillgänglig natur



ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND