

Hälsa för alla

från dåligt samvete till rörelseglädje och stolthet

Vill du vara hälsosam, men vet inte riktigt var du ska börja eller hur du ska göra?

Vi diskuterar hälsa och olika hälsofaktorer – vilka är rekommendationerna, men ännu viktigare: vad betyder de i praktiken? Efter föreläsningen följer ett enkelt träningspass som alla kan delta i på sin egen nivå.

Det här inspirationstillfället är ett samarbete med alla Medis samarbetskommuner och erbjuds gratis till alla ålänningar. Läs mer och anmäl dig på www.medis.ax

Brändö grundskola måndag 11.5.2026 kl. 15.30-17.45

Hela Ålands medborgarinstitut

