



SUND

mandag

FIND UD AF, HVAD SUNDHED ER FOR DIG
– MED FOKUS PÅ BEVÆGELSESGLÆDE OG FÆLLESSKAB.



SUND mandag

Velkommen til SUND mandag på Folkestedet – et åbent og inspirerende fællesskab, hvor vi udfolder sundhed og skaber rum til personlig udvikling.

Hver uge byder på forskellige aktiviteter, som skifter mellem træning, blid bevægelse, yoga, mindfulness, dans, smarttræning og madlavning med fokus på sund kost.

Vi tror på, at sundhed handler om mere end motion og kost – det handler om hele dig: fysisk, psykisk og socialt. Gennem aktiviteterne får du mulighed for at styrke dine ressourcer, lytte til kroppen og finde ud af, hvad sundhed er for dig.

Vi glæder os til at dele oplevelser og skabe fællesskab sammen med dig.

PRAKTISK INFORMATION

Hvornår: Hver mandag mellem kl. 12.00 - 14.00

Hvem kan deltage:

Personer på førtidspension, fleksjobvisiterede, sygemeldte, seniorer under 67 år og tidligere deltagere i ressourceforløb. Alle, der ønsker at styrke krop og sind og være en del af et fællesskab, er velkomne.

Medbring:

- Vandflaske
- Bekvem tøj, der passer til vejret (gerne lag på lag, da vi ofte er ude)

Undervisere:

Thit deltager som udgangspunkt hver gang, mens Trine, Konny og Thomas deltager på skift. På Folkestedets hjemmeside kan du læse om aktiviteterne og se, hvem der underviser.

Pris: Gratis

Tilmelding: Via tilmeldingsformulaen på Værdibørsen eller Netværkets hjemmeside. Bemærk: Du skal tilmelde dig hver enkelt aktivitet, du ønsker at deltage i.

Spørgsmål:

Skriv til kjthi@aarhus.dk eller ring til Thit på tlf. 41 85 52 86

VI GLÆDER OS TIL AT MØDE DIG



FOLKESTEDET

Carl Blochs Gade 28
8000 Aarhus C

Tlf.: 41 85 52 86
E-mail: kjthi@aarhus.dk

Hjemmeside: vaerdiboersen.aarhus.dk
Facebook: www.facebook.com/vaerdiboersen