

BJUDER IN MEDLEMMAR I NORRA LÄNSDELEN TILL EN
DISTRIKTSAKTIVITET DEN 3 OKTOBER 2026:

"Må bra dag" med temat "Kost och Träning"

Plats: Oskarshamn, Södra Långgatan 22 (föreningslokal Oskarshamns Reumatikerförening)

Tid: 09.00 - ca 16.30 den 3/10 2026

Anmälan: Gör du till din ordförande i din lokalförening.

Pris: 200:-/medlem (begränsat antal deltagare).

Preliminärt program:

09.00 Kaffe & smörgås & presentation

- * Förmiddagsaktivitet med Stolsyoga med utbildad instruktör.



Lunch.....



- Eftermiddagsaktivitet där vi provar paraffinbad med handträning & fotgymnastik med gummiband & boll - Bra Rörelser till musik.
- Tips & råd på hur du gör en enkel och hälsosam smoothie.
- Allmänna samtal med tips & råd.....



16.00 Kaffe & kaka och därefter hemfärd.

Låter det som en trevlig och intressant dag?

Välkommen med din Anmälan, som du gör till din Ordförande i din lokalförening - dröj inte för länge med din anmälan (dock senast 18/9).

Ytterligare information kan du få av Birgith Fogelström/Oskarshamn 070-544 99 09.
Reservation för ev ändringar i programmet.....