



**Promenera  
tillsammans i  
vår!**

# Rörelse och gemenskap

**Anhörigstödet Nova bjuder in till gemensamma promenader för alla anhöriga över 18 år.**

**Datum:** Start: 9 mars | **Tid:** 10.30 | **Plats:** Simbadets strandpromenad

Promenaderna ger en stunds paus från vardagen, stärker den fysiska och psykiska hälsan samt bidrar till att minska stress och ensamhet. Vi promenerar i lugn takt, utrymme finns för samtal, stöd och gemenskap i avkopplande miljö.

Vi samlas på parkeringen uppe vid vägen. Ta gärna med eget fika. Ingen föranmälan krävs.

7 april, 4 maj och 1 juni finns vi på plats.  
Anna och Päivi

**Varmt välkomna!**