

# **HÄLSODAG** för Vanda svenska pensionärer i samarbete med Arcada

Plats: ARCADA, Jan Magnus Janssons plats 1, 00560 Helsingfors  
Tidpunkt: Fredag 13.2.2026 kl. 9.30 - ca 15.30.  
Tema: Balans & Sarkopeni – stärk kroppen för framtiden  
Pris: 15€ inkl. transport, mat och Arcadaprogrammet

Välkommen till en inspirerande och meningsfull **hälsodag på Arcada**, där vi fokuserar på två av de viktigaste nycklarna till ett aktivt och självständigt liv: **balans och muskelstyrka**.

Dagen är utformad så att **alla medlemmar i vår förening kan delta**, oavsett tidigare erfarenhet eller fysisk nivå. Du deltar helt utifrån dina egna förutsättningar – tryggt, inkluderande och motiverande.

## **Vad kan du förvänta dig?**

- **Föreläsningar** som ger kunskap och förståelse kring balans och sarkopeni (åldersrelaterad muskelförlust)
- **Praktiska träningsmoment** där du får prova enkla, effektiva övningar som stärker kroppen i vardagen
- En hel dag fylld av gemenskap, inspiration och rörelseglädje

## **Praktisk information**

- Alla ska vara på plats **senast kl. 9.30**.
- **Ta med** bekväma kläder och skor samt vattenflaska.
- **Gemensam transport** ordnas med Tilataxi. Startplatser och tider för transporterna meddelas efter att anmälningarna kommit in.
- Evenemanget pågår nästan hela dagen – **lunch finns på plats**.

## **Anmälan och betalning**

- **Anmäl dig senast 9.2 till Per Göran tfn 040 045 7449**
- Meddela vid anmälan eventuella **matallergier**
- **Pris 15€, betala senast 9.2, ref.nr. 33349**



**Vi ser fram emot en givande dag tillsammans på Arcada!**