



HÅLLBARA BÖNDER

AKTIVA TILLSAMMANS – INSPIRATIONSTILLFÄLLE 7.11 KL.19.00

Ålands Producentförbund, LPA och Ålands Hushållningssällskap vill bjuda in till ett kostnadsfritt inspirationstillfälle med Focus på rätt (tidigare Fananamma) vid Ålands Landsbygdscentrum.

Arbetet på gården innebär ofta tunga lyft, stillasittande i maskiner, sneda arbetsställningar och många bollar i luften samtidigt. Många krämpor kan förebyggas så att kroppen orkar hålla i gång – kom med och lär dig hur du kan göra för att må bättre!

Kvällens program:

Kl. 19.00 Ta hand om bonden – Susann Rabb, LPA

Kl. 19.15 Focus presenterar sig

Kl. 19.30 Vi går igenom övningar och lyssnar på en föreläsning om träningens kraft + en näringsrik smoothie

Kl. 20.15 Avslutning och info om erbjudande för fortsatt träning

Kl. 20.30 Bastun är varm för den som önskar

Anmäl er före den 5.11 via länken:

<https://forms.gle/ZjveBXz8DFhRVmo3A> eller till sue.holmstrom@landsbygd.ax

Det enda du behöver är bekväma kläder!

Välkommen!



Känner du igen dig i något av följande?

- Ont i ländryggen
- Ömma axlar
- Stel i kroppen
- Träffar sällan andra kollegor

Ta hand om det viktigaste verktyget på gården – dig själv!

HÄR FINNS VI



**ÅLANDS
LANDSBYGDSCENTRUM**

Jomalagårdsväg 16
22150 Jomala

www.landsbygd.ax