

Mötesplats Hälsa Torvalla

På promenad med Sonia och Akhaza

Ledarna för aktiviteten är Hälsguiderna i Region Jämtland Härjedalen. Akhaza och Sonia pratar många språk: lätt svenska, franska, kinyarwanda, swahili, lingala, kirundi, tigrinja, tigre, amhariska och arabiska. Du behöver inte kunna svenska så bra – vi hjälps åt.

9 oktober kl: 12.00 - 14.00

6 november kl: 12.00 - 14.00

11 december kl: 12.00 - 14.00

Plats.: Vi träffas utanför Mötesplats Hälsa som ligger mitt emot Coop i Torvalla centrum. Ingen föränmälan krävs.

Vid våra träffar kommer vi ta en promenad och göra övningar tillsammans så vi blir starkare. Du behöver inte ha tränat innan – det är enkla övningar som passar alla. Efter aktiviteten ute så går vi in på Mötesplats Hälsa och samtalar kring något tema kopplat till hälsa. Aktiviteten är utomhus, så ta på dig kläder som passar vädret och skor som är bra att promenera i.

Bienvenue! በደህን ምዕደ! Karibu! أهلاً وسهلاً! Murakaza neza!



Vid frågor kontakta Akhaza eller Sonia.

Akhaza pratar tigrinja, tigre, amhariska, arabiska och lätt svenska. Du når henne via mail, akhaza.zekarias@regionjh.se eller telefonnummer 073-097 29 86.

Sonia pratar franska, kinyarwanda, swahili, lingala, kirundi och lätt svenska. Du når henne via mail, sonia.kayitabamwiza@regionjh.se eller telefonnummer 076- 764 87 96.

Observera, vuxna deltagare är inte försäkrade mot skador eller olyckor genom aktiviteten, vi uppmuntrar varje deltagare att ha en egen skade- och olycksfallsförsäkring.