

Nu slår Borgåmarthorna på trumman för

DEN SUNDA KVINNAN!

Kom och bli inspirerad av fina föreläsare:

Marthaförbundet inleder dagen kort med *Martha – gemenskap, kunskap och kvinnokraft*

► **Pamela Westerlund**, personlig tränare: *Hur kan jag öka vardagsmotionen?*

► **Elisabeth Eriksson**, hushållsrådgivare på Marthaförbundet: *Vad är de nya kostrekommendationerna?*

► **Melita Tulikoura**, journalist, dipl. samtalsterapeut: *Förstå och krama hela ditt jag – med ljus och skugga.*

► **Hilkka Olkinuora**, journalist, präst: *Martha, kom fram! Om välmående i vardagen.*

Vegetarisk hälsosam lunch serveras kl 12.30 på Restaurang Iris. Kaffe och kaka kl 14.30.



Pamela Westerlund



Elisabeth Eriksson



Melita Tulikoura



Hilkka Olkinuora

När: Lördagen den 10.10.15 kl 10.00 - 16.00

Var: Amisto, Pomo-talo, Alexandersgatan 20, 06100 Borgå

Pris: 20 euro inkl. lunch, betalas på plats med jämna pengar.

Bindande anmälan senast 29.9 till Ann-Cathrin (Anka) Knutar, kaj.anka@pp.inet.fi eller sms till 040 9007 721 (efter den 14.9 pga resa). Ange även eventuella dieter. Begränsat antal platser. Varmt välkommen!



Arrangör: Borgå Svenska Marthadistrikt