



**Kom igång och må bra
för psykisk & fysisk hälsa**

**Kom och var med i
vårt lopp för psykisk hälsa**

Alla kan vara med - även du!



Välkommen

Dagverksamhet Vråengården bjuder in dig till loppet Ett steg i taget.

Du väljer själv om du vill gå, jogga eller springa. Tillsammans lyfter vi fram fysisk aktivitet som en möjlighet till att må lite bättre, både psykiskt och fysiskt.

Loppet är cirka 700 meter och startar klockan 12.00 i anslutning till Vråengården. Du behöver inte föränmäla dig, men se till att vara i god tid. Häng gärna med på uppvärmningen som börjar strax innan loppet.

Vråengården slår även upp sina portar till ett öppet hus klockan 11.00-14.00. Det finns fika, korv och hantverk att köpa.

Välkommen till en fullspäckad dag på Vråengården.

Onsdag 12 November 2025
Vråen centrum 12, Värnamo

