

VAXHOLMS STAD PRESENTERAR

# Äldre- 2025 festivalen

Vecka  
35

För dig  
som är  
65+

Välkommen till en inspirerande och glädjefylld festival med fri entré där hälsa, gemenskap och livskvalitet står i centrum!

I augusti, under **vecka 35**, förvandlas Vaxholm till en mötesplats för dig som vill må bra i både kropp, sinne och hjärta.

Festivalen bygger på fem viktiga hörnstenar för ett gott åldrande – hälsosam kost, fysisk aktivitet, kognitiv träning, social samvaro och kunskap om hjärt- och kärlhälsa.

Du får möjlighet att lära mer om god och näringsrik mat, delta i rörelsepass som passar alla nivåer, dansa, träna hjärnan med stimulerande övningar, umgås med både nya och gamla vänner. Kom som du är – och gå hem med ny energi, nya kunskaper och kanske ett par nya vänskaper.

**Hälsa kan alla – och det börjar här!**



VAXHOLMS  
STAD

För mer information, besök [vaxholm.se/aldrefestivalen](http://vaxholm.se/aldrefestivalen) där hela programmet kommer att publiceras så småningom.