

VÄLKOMMEN TILL DIN DAG!

Vi kommer att ordna en dag för Dig som är
anhörig i den vackra miljön på FUB-gården
Apelviken.

Det finns möjlighet att välja mellan två
datum **söndag 5 maj** eller **tisdag 7 maj**!



**VARBERGS
KOMMUN**

Program både 5 maj och 7 maj!

10.00 Vi startar dagen med kaffe/te och en smörgås.

10.45 Blir det tipspromenad i Apelvikens fina omgivning. Den som vill kan gå med stavar, ta gärna med dig egna om du har, annars finns för utlåning.

12.00 Till lunch serveras en god soppa med bröd och dryck.

13.00 Bjuds du att lyssna på en version av att vara anhörig, genom Ewa Hörnfalk Fahlén. Du får veta vad som händer i din kropp vid för hög belastning och vad du själv kan göra åt det. Prat varvas med andningsövningar och rörelser, små enkla knep som du kan ta till i din egen vardag när det känns jobbigt och tungt.

14.30 Blir det eftermiddagsfika, kaffe/te med tårta.

15.00 Vi avslutar dagen med ett mjukt Mediyoga-pass som inkluderar meditation och Gongavslappning. Om vädret vill så är vi utomhus och blir det inomhus så gör vi yoga sittandes på stol. Du får med dig ett litet minneshäfte hem med de enklare vardagsövningarna som vi gör.

Eftermiddagen leds utav Ewa Hörnfalk Fahlén, Mediyogaterapeut, Medicinsk Massageterapeut och Anhörig.

Pris: 150: - betalas i förväg, dock senast 11 april.

Anmälan till Monalis Karlsson tel. 070-623 07 48 **senast 11 april och tidigast 8 januari.**

**Begränsat antal platser och först till kvarn gäller.
Anmälan är bindande efter sista anmälningdagen.**

Meddela oss om eventuella allergier.

Hjärtligt Välkomna!