



Skogsbad för anhöriga

Ger du stöd eller vård till någon i din omgivning? Då kan även du behöva stöd och återhämtning

Skogsbad är en japansk metod för att återhämta sig genom att tillbringa tid i naturen och uppleva den med alla sina sinnen. Genom att vara närvarande och medveten om vad vi ser, hör, känner och luktar kan vi minska stress, förbättra vårt välmående och stärka vår mentala och fysiska hälsa.

Vi ses fyra onsdagar under hösten på olika platser.

12/8 Blomberg, 26/8 Drottningkullen, 23/9

Sörboleden och 21/10 Skogshyddan Lidköping

Är du nyfiken och vill prova på Skogsbad, hör av dig till din anhörigsamordnare.

Aktiviteten är kostnadsfri.
Anmälan görs via anhörigsamordnare i din kommun på telefonnummer 0511-386274.