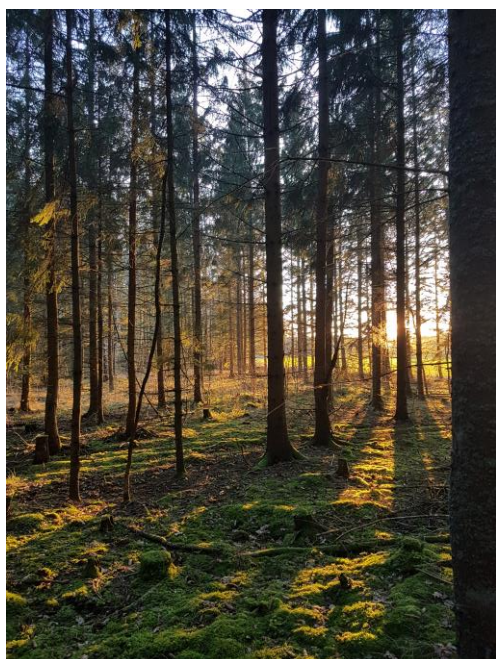


Anhörig- och kunskapscenter

En vandring med livet i centrum



De flesta människor mår bra av att vistas ute i naturen. Att vandra är ett utmärkt sätt att minska stressnivåer på. En vandring med livet i centrum innebär att vi gör en vandring tillsammans, cirka 3 kilometer lång, i omgivningarna kring Abborreberg. Vi går lugnt, ibland under tystnad en och en, för att sedan göra paus och delge varandra våra tankar och funderingar. Den här gången är temat förundran och tillsammans reflekterar vi över vad som väcker vår förundran och fascination samt på vilket sätt det kan vara hälsofrämjande för oss. Vi kommer också att fika på en av våra rastplatser och prova på några avslappnande övningar. Du, som är anhörig och vill ha en eftermiddag i lugn och ro, är välkommen att delta. Vandrigen äger rum:

Fredagen den 30 september 2022 kl.13:00-16:00

Vi samlas på parkeringen vid Abborreberg kl.13:00 (vid busshållplatsen – linje 11 från Södertull). Se till att ha kläder efter väder. Ta med dig egen matsäck (fika) och sittunderlag. Två anhörigkonsulenter, Annica Thomsson och Britt Eriksson, leder vandrigen. OBS! Du eller din närstående ska vara bosatt i Norrköping för att du ska få delta.

Anmälan senast 23 september till:
Anhörig- och kunskapscenter
Telefon: 011-15 54 30
E-post: anhorigstod@norrkoping.se

Välkommen!