



Hitta energi och återhämtning! Följ med på skogsbad i grupp



Under våren 2026 bjuder vi in dig som är anhörig till återhämtning i skogen. Skogsbad har i forskning visat sig minska stress, stärka immunförsvaret, förbättra sömn, minska depression och ångest. Skogsbad innebär att vistas i skogen med alla dina sinnen och det kan bli ett redskap för dig att hitta ny energi. Gruppen är kostnadsfri. Kräver ingen förkunskap. Du väljer själv om du vill komma vid ett eller flera tillfällen. Du behöver inte anmäla dig. Tänk på att klä dig varmt, gärna lager på lager, tag med liggunderlag och eget fika.

Vi träffas på parkeringen i Abborreberg följande datum:

Torsdag den 23 april klockan 9.30-12.30

Måndag den 4 maj klockan 12.30-15.30

Fredag den 29 maj klockan 9.30-12.30

Kom gärna 10 minuter före utsatt tid

Gruppledare: Annica Thomsson och Donna Arenäs, anhörigkonsulenter

Vid frågor kontakta:

Anhörig- och kunskapscenter, Drottninggatan 32 i Norrköping

Telefon: 011-15 54 30, E-post: anhorigstod@norrkoping.se

Hemsida: www.norrkoping.se/anhorigcenter

Varmt Välkommen!

ANHÖRIG- OCH KUNSKAPSCENTER