



Skogsbad för dig som är anhörig med koppling till Hässleholms kommun

Datum, tider och plats

Månad	Vecka	Veckodag	Datum	Klockan	Promenad (längd)
Mars	9	Lördag	5/3	10.00-12.00	Kort
Mars	10	Torsdag	10/3	13.30-15.30	Lång
Mars	11	Lördag	19/3	10.00-12.00	Kort
Mars	12	Torsdag	24/3	13.30-15.30	Lång
April	13	Lördag	2/4	10.00-12.00	Kort
April	14	Torsdag	7/4	13.30-15.30	Lång
April	15	UPPEHÅLL!	UPPEHÅLL!	UPPEHÅLL!	
April	16	Torsdag	21/4	13.30-15.30	Lång
April	17	Lördag	30/4	10.00-12.00	Kort
Maj	18	Lördag	7/5	10.00-12.00	Kort
Maj	19	Torsdag	12/5	13.30-15.30	Lång

Samling

Vi träffas en kvart före start, kl 09.45 respektive kl 13.15 på Hovdala slott parkering, vid Orangeriet. Därifrån kör vi gemensamt till platsen för skogsbadet.

Lång runda innebär att vi rör oss i sakta tempo en sträcka på max 3 km under 2 tim.

Kort runda innebär att vi rör oss i sakta tempo en sträcka på max några hundra meter under 2 tim.

Tänk på att klä dig varmt då detta inte är någon pulshöjande aktivitet, rekommenderas lager på lager. Bekväma skor då vi rör oss i skoglig miljö.

Fika: Glöm inte din fika då vi avslutar skogsbadet med gemensam fika.

Väl mött!

Marianne // Källarbacken