



Skogsbad för dig som vårdar, stödjer eller hjälper någon i din närhet, för dig som bor i Hässleholms kommun och för dig som har din närstående boende i Hässleholms kommun

Datum, tider och plats

Månad	Vecka	Veckodag	Datum	Klockan
September	35	Torsdag	1/9	13.30-15.30
September	36	Torsdag	8/9	13.30-15.30
September	37	Lördag	17/9	10.00-12.00
September	38	Torsdag	22/9	13.30-15.30
September	39	Uppehåll		
Oktober	40	Lördag	8/10	10.00-12.00
Oktober	41	Lördag	15/10	10.00-12.00
Oktober	42	Torsdag	20/10	13.30-15.30
Oktober	43	Lördag	29/10	10.00-12.00
November	44	Torsdag	3/11	13.30-15.30
November	45	Lördag	12/11	10.00-12.00

Varje vecka anpassas skogsbadet efter deltagarnas ork och hälsotillstånd, just där och då.

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.

Tänk på: att klä dig varmt då detta inte är någon pulshöjande aktivitet, rekommenderas lager på lager. Bekväma oömma skor då vi rör oss i skoglig miljö. Ta med en ryggsäck som du kan bära din lånade utrustning i.

Fika: Glöm inte din fika då vi avslutar skogsbadet med gemensam fika. Fikatiden är inte inräknad i skogsbadet utan tillkommer.

För utlåning: Liggunderlag, filt, hängmatta, lupp och paraply finns att låna.

Anmäl dig: info@kallarbacken.nu eller mobil Marianne 0703803094

Väl mött!

Marianne // Källarbacken