

# KAMRATSTÖDSTRÄFF ut i naturen



## Hej du som är närståendevårdare eller har omsorg om en nära anhörig!

Kom med på en eftermiddagspromenad tillsammans med erfarenhetsmentorerna Margareta Björkman och Rita Skaug-Nylund som båda varit närståendevårdare.

Vi träffas utomhus tillsammans med andra i liknande livssituation. Efter en promenad i Östanpåterrängen samlas vi för att njuta av kaffe och tilltugg. I händelse av riktigt dåligt eller kallt väder (-12 köldgräns) träffas vi för en samtalsstund inomhus i stället.

**Vi samlas vid nedre parkeringen vid Östanlid varannan måndag kl 13:00 (jämma veckor) enligt följande:**

**Måndag 5.9 kl 13.00**

**Måndag 19.9 kl 13.00**

**Måndag 3.10 kl 13.00**

**Måndag 17.10 kl 13.00**

**Måndag 31.10 kl 13.00**

**Måndag 14.11 kl 13.00**

**Måndag 28.11 kl 13.00**

**Varmt välkommen med! Ingen anmälning behövs.**

**Vid frågor kontakta:**

Anki Elvström 050-4676657, [anki.elvstrom@folkhalsan.fi](mailto:anki.elvstrom@folkhalsan.fi)

Margareta Björkman 0400-450398 [margareta.bjorkman@multi.fi](mailto:margareta.bjorkman@multi.fi)

Rita Skaug-Nylund 044-3506406 [rita.skaug-nylund@gmail.com](mailto:rita.skaug-nylund@gmail.com)