



**20-23.4.2020**

# REKREATIONS DAGAR FÖR NÄRSTÅENDEVÅRDARE

Samvaro och samtal med andra närståendevårdare erbjuds samt utrymme för egen tid och ro. Vattengymnastik ingår i programmet och vi rör på oss också utomhus. Var och en deltar i de aktiviteter som erbjuds enligt lust, ork och intresse.

Dagarna ordnas på Backby herrgård (tidigare Kaisankoti) i norra Esbo. Den som önskar kan boka någon skön behandling på egen bekostnad i förväg, tfn 09 887 191, <https://backby.fi/fi/elaemyksiae-ja-liikuntaa/hoidot/hemmotteluhoidot>

Deltagaravgiften är 95 € och i den ingår kost och logi i enkelrum, program och resa med hyrd buss från Helsingfors centrum till Backby herrgård för den som önskar.

**Anmälningarna tas emot från och med 1.2 och sista ansökningsdag är 20.3.**

**Hjärtligt välkomna!**

Kontakt:

Jonna Skand, tfn 046 810 5037  
[jonna.skand@folkhalsan.fi](mailto:jonna.skand@folkhalsan.fi)

Maria Hall-Pänttjä, tfn 09 2340 2540  
[maria.hall-panttaja@evl.fi](mailto:maria.hall-panttaja@evl.fi)