

Gåtur og samtale – for alle pårørende

Februar – april 2019

Hvornår: Onsdage kl. 15.30 – 17.00
Dato: 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4 og 10/4.
Mødested: P-pladsen ved Teglgårdssøen, Hillerød
Tilmelding: Senest 20/2-2019

Som pårørende kan du have brug for en pause i hverdagen. At komme ud i naturen har positiv effekt på flere ting, bl.a. får du motion, dit humør påvirkes positivt, og du får styrket kontakten mellem krop og sind.

I gruppen er der mulighed for at møde andre i en lignende situation som din egen, og samtalerne handler om både stort og småt. Pårørendekonsulenten deltager i alle gåturene.

Det er gratis at deltage.

Tilmelding hos pårørendekonsulent Jette Holbek Holm
Telefon 7232 8037

