

# Rörelseglädje & avslappning

**Många anhöriga har svårt att prioritera sitt eget välbefinnande och kämpar med att hitta pauser i sin vardag och i sina tankar. Anhörigcentrum erbjuder under våren en grupp dagtid och en kvällstid där du tillsammans med andra anhöriga vid 4 tillfällen får en stund fylld av rörelseglädje och avslappning inspirerat av den forskningsbaserade metoden *Dans för hälsa*.**

Anhörigkonsulent Märta kommer leda er i övningar och steg där musiken, rytmen, kroppens rörelser och gemenskapen kan hjälpa dig att släppa allt annat för en stund! Varje pass avslutas med en stunds avslappning. Alla kan vara med, oavsett erfarenhet sedan innan och dagsform. Rörelserna går att anpassa. Det viktiga är känslan av kravlöshet! Kom som du är ❤️

## Tid och plats

Man anmäler sig till samtliga tillfällen. Är du osäker på om det passar dig, anmäl dig, var med vid första tillfället & bestämde dig därefter. 😊

**Tisdag 25 februari, 4, 11 och 18 mars kl. 17.30-18.40.**

**Onsdag 19 mars, 26 mars, 2 och 9 april kl. 10-11.10.**

Anhörigcentrum, Tulegatan 8 (Brolyckans matsal).

## Anmälan och frågor

Begränsade antal platser. Anmälan krävs. Ingen kostnad.

Kontakta Anhörigcentrum på tel. 019- 21 32 30 eller e-post [anhorigcentrum@orebro.se](mailto:anhorigcentrum@orebro.se)

