

QR-kod för  
att komma  
direkt in på  
hemsidan:



# Må bra-dag för äldre närståendevårdare

**Tisdagen den 11 mars 2026  
kl. 11.00-16.00 på Lemböte  
lägergård**

Dagen börjar med gemensam lunch och fortsätter med utvalda programpunkter på temat avslappning.

Ellinor Mattsson-Myleus, stresscoach, andningsinstruktör och sömnterapeut, gästar oss och delar med sig av konkreta tips och idéer för vardagen.

Du hittar mer info om henne på [www.stresscoach.ax](http://www.stresscoach.ax)



**Pris: 20€, i priset ingår lunch, kaffe och aktiviteter.**

OBS! Kan du inte lämna den vårdbehövande ensam så är också hon/han välkommen med till det reducerade priset 10 €. Ta kontakt så berättar vi mer om det!

**Anmälan senast 4.3 2026**

till Annette Hagman tfn: 018 527063

e-post: [annette.hagman@folkhalsan.ax](mailto:annette.hagman@folkhalsan.ax)