Välmåendedagar 5-6.4.2024

På Backby gård i Esbo, Bodomintie 37, 02740 Esbo

Program

Fredagen den 5.4:

Kl. 16:00-	Möjlighet att checka in, fri tillgång till badavdelningen med bastu. Badavdelningen öppen kl. 16-20.30
Kl. 18:00-19:00	Buffémiddag serveras i restaurangen.
Kl. 19:00- 21:00	Samling i mötesrum och samvaro under ledning av fysioterapeut och neuropsykiatrisk coach Pirjo Laatikainen. Kvällste med tilltugg

Lördagen den 6.4:

	”Den lugna morgonen” då var och en utgår från sin egen morgonrytm och egna rutiner Badavdelningen är öppen från 8-11.30
Kl. 7.30-9:30	Hotellets frukostbuffé serveras
Kl. 10:00-11:00	Ledda motionsaktiviteter i motionssalen för den som önskar delta, under ledning av Pirjo Laatikainen
Kl. 11:00-12:00	Utomhusvistelse
Kl. 12:00-13:00	Lunchbuffé
Kl. 13:00-15:00	Ledd diskussion med psykolog Ann-Sofi Lundström i mötesrummet, samt eftermiddagskaffe
Kl. 15:00-16:00	Avslutning, eftermiddagskaffe och utvärdering i mötesrummet.

FDUV

FDUV arbetar för frihet, delaktighet, utveckling och valmöjligheter för alla
– också för dem som behöver stöd i vardagen.