

Skogsbad för dig som vårdar, stödjer eller hjälper någon i din närhet, för dig som bor i Hässleholms kommun eller för dig som har din närstående boende i Hässleholms kommun



**Schema för Hovdala naturområde vecka 3 – vecka 9 år 2025:**

Varje vecka anpassas skogsbadet efter deltagarnas ork och hälsotillstånd, just där och då.

Månad	Vecka	Veckodag	Datum	Klockan	Plats
Januari	3	Lördag	18 januari	10,00 - 12,30	Hovdala
Januari	4	Torsdag	23 januari	13:30 - 16:00	Hovdala
Februari	5	Lördag	1 februari	10,00 - 12,30	Hovdala
Februari	6	Torsdag	6 februari	13:30 - 16:00	Hovdala
Februari	7	Lördag	15 februari	10,00 - 12,30	Hovdala
Februari	8	Torsdag	20 februari	13:30 - 16:00	Hovdala
Mars	9	Lördag	1 mars	10,00 - 12,30	Hovdala

**Samling:** Vi träffas en kvart före start, kl 09.45 eller 13.15. När du anmäler dig får du information om samlingsplats.

**Tänk på:** att klä dig varmt då detta inte är någon pulshöjande aktivitet, rekommenderas lager på lager. Bekväma oömma skor då vi rör oss i skoglig miljö. Ta med en ryggsäck som du kan bära din lånade utrustning i.

**Fika:** Glöm inte att ta med dig din fika, då vi avslutar skogsbadet med gemensam fika.

**För utlåning:** Liggunderlag, filt, hängmatta, lupp och paraply finns att låna.

**Anmäl dig:** [info@kallarbacken.nu](mailto:info@kallarbacken.nu) eller mobil Marianne 0703 803 094. Vid anmälan får du utförlig information om samlingsplats.

Väl mött!

Marianne // Källarbacken