

Har du en stressig vardag och tillvaro,  
svårt att slappna av?



# Välkommen till ”Balans i livet”



Du får hjälp med enkla  
avslappningsövningar för att komma ner i  
varv. Varje gång gör vi enkla övningar  
sittande och stående för att träna

rörlighet, balans och styrka. Vi pratar också om vikten  
av att göra något roligt, om mat, om sömn mm. Fika till  
självkostnadspris.

**Torsdagar jämn vecka kl. 9.30 – 11**



**med start 13 januari**

Träffpunkt Ybbes hörna, Postgatan 2

Anmäl dig senast dagen innan

**Välkommen!**



Anhörigkonsulent tel. 392 39 eller [lena.jonsson@perstorp.se](mailto:lena.jonsson@perstorp.se)

SMS: 0734 29 12 10