

# MÅ-BRA-DAG

**Stöttar eller vårdar du någon i din närhet som har psykisk ohälsa? Det kan vara en partner, förälder, barn, eller en vän. Då kan du behöva rå om dig själv lite extra.**

Att leva nära någon som mår dåligt kan påverka olika delar av ditt liv. För dig som lever nära kan det vara en utmaning att fokusera på det som du mår bra av.

För att främja din hälsa och ditt välbefinnande erbjuds du en heldag med återhämtning, samt digital introduktion.

**Digital föreläsning** om återhämtning, skogsbad och materialet Återhämtningsguiden.

**På programmet på Må-bra-dagen** står spa och skogsbad. Du bjuds också på lunch samt för- och eftermiddagsfika.

**Andrum Spa** finns på Åkersberg och är en plats där sinnet får lugn.

**Skogsbad** är en stillsam promenad tillsammans med en guide som vägleder dig till en fin möjlighet till återhämtning i naturen.

**Dagen arrangeras** för sjätte året i rad av anhängkonsulenter i Skånes 33 kommuner, i samverkan med Skånes kommuner och Region Skåne.

*Sagt av tidigare deltagare:*

*”Fantastiskt skönt att bara vara och rå om sig själv. Detta kommer jag att leva länge på.”*



## När?

lördagen den 17 maj 2025  
kl. 08.45 – 16.00

## Var?

Stiftsgården Åkersberg:  
Åkersbergsgatan 3 i Höör.  
Cirka 5 min promenad  
från Höörs station.

## Vad ingår?

Möjligheter till återhämtning genom spa och skogsbad. Lunch, för- och eftermiddagsfika.

## Digital föreläsning:

torsdagen den 15 maj 2025  
kl. 18-19.30

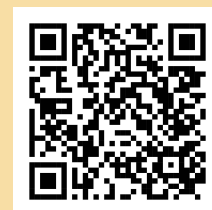
## Kostnad?

Kostnadsfritt.

## Frågor?

Ring anhängkonsulent:  
0451-26 87 36  
040-34 72 56

## Anmälan och mer info:



[Anmälan Må-bra-dag](#)

