

## Må-bra-dag för strokedrabbade och anhöriga

Lördag 27 april kl. 11-16 träffas vi på natursköna Lemböte lägergård (Bolviksvägen 55, Lemland) för att få inspiration att må bra efter sin stroke.

### Program:

**11.00** Föreläsning med Christoph Treier kring livet efter stroke. Christoph brinner för att hjälpa var och en att utveckla sig själv. Du får nya insikter som gör det möjligt för dig att ta till vara din potential och hantera olika typer av utmaningar och situationer i livet. Christoph är mental tränare och coach som bl.a. tränat rallyvärdsmästaren Marcus Grönholm och Kaisa Mäkäräinen flerfaldig VM-medaljör i skidskytte.

**12.00** Lunch.

**12.45** Föreläsning med Christoph Treier fortsätter.

**14.00** Tipspromenad och kaffe.

**15.00** Rörelse och avslappning som passar alla, med Laura Vauras.

Dagen är kostnadsfri och du behöver inte vara med i någon av föreningarna för att delta, även anhöriga är välkomna med. Var och en tar sig till och från Lemböte på egen hand.

Anmäl dig **senast 18 april** till:

Vårt hjärta - Catrin 0457-345 83 00 eller [info@hjarta.ax](mailto:info@hjarta.ax) eller

Ålands Neurologiska föreningen - Sara 040 156 0200 eller [info@neurologiska.ax](mailto:info@neurologiska.ax)

Dagen förverkligas genom bidrag från SFV- Svenska Folkskolans Vänner & SAMS – Samarbetsförbundet kring funktionshinder rf.



Lemböte lägergård

