

Ålands intresseförening  
för psykisk hälsa – Reseda r.f.

# FRISKVÅRDSDAG

Lördagen den 14 november 2009

Kl. 12.30 – 18-tiden

Vintergatan, Askuddsvägen 26 i Mariehamn  
(mittemot Sandåsens växthus)

Dags att må gott! – Kom och njut på FRISKVÅRDSDAGEN!  
Föreningen bjuder medlemmarna på följande behandlingar:

**MASSAGE**  
med Helena  
och Britt

**ZONTERAPI**  
med Eivor

**FOTVÅRD**  
med Sylvia  
och Heidi

**AVSLAPPNINGS-  
RUM**  
med lugn musik

Lotta med medhjälpare finns på plats i julkortsverkstaden, där ni har  
möjlighet att göra julkort. Ta gärna med egen sax!

Ca kl. 16.30 avslutar vi dagen med en gemensam middag  
bestående av gryta med ris. Till dessert blir det glass med  
chokladsås. Kaffeservering under dagen.

**Frågor och anmälan**  
till HandiCampen tfn. 527360  
senast tisdagen den 10 november  
före kl. 15.00.

Meddela vid anmälan vilken/vilka behandling/ar du önskar, och  
prioriteringsordning. Eftersom friskvårdsdagen är så populär kan  
vi bara **utlova en** behandling per deltagare, men finns det plats får  
du **givetvis** gå på flera! Meddela även om du deltar vid middagen  
och om du har någon matallergi eller diet.

Alla hjärtligt välkomna!  
Styrelsen

