

# Må bra parkurs

## 8 - 10.10. 2021

### Runsala SPA, Åbo

Kursledare: Siw Östman  
Skrivtolkar:

#### Fredag 8.10

- 11.00 - 12.00 Introduktion  
**Siw Östman**
- 12.00 - 13.00 Lunch
- 13.00 - 14.30 Hur hör jag?  
Audionom **Stina Fröberg**
- 14.30 - 15.00 Kaffe/ incheckning
- 15.00 - 16.30 Hörhjälpmedel  
**Dick Lundmark**
- 16.30 - 17.30 Hörselrådgivning  
**Dick/ Siw**
- 18.00 - 19.00 Middag

Badavdelningen är öppen kl 8-21

#### Lördag 9.10

- 07.30 - 09.00 Morgonmål
- 09.00 - 12.00 Nyckel till välbefinnande  
Ingår paus och  
Hathayoga, balansövninga  
som aktiverar .båda  
hjärnhalvorna  
Hälsovårdare,Mediyogaterapet  
**Ann-Mari Backman**
- 12.00 - 13.00 Lunch
- 13.00 - 14.15 Förstå din hörselnedsättning  
**Siw Östman**
- 14.15 - 14.45 Kaffe
- 14.45 - 17.00 Vi besöker botaniska  
trädgården i Runsala
- 18.00 - 20.00 Middag

#### Söndag 10.10

- 07.30 - 09.00 Morgonmål
- 09.00 - 09.45 Ansiktsyoga  
Hälsovårdare,Mediyogaterapet  
**Ann-Mari Backman**
- 10.00-11.30 Må bra  
Psykolog **Oscar Damén**
- 11.30 - 12.00 Utcheckning
- 12.00 - 13.00 Lunch
- 13.00 - 13.45 Kraft för vardagen  
Psykolog **Oscar Damén**
- 13.45 - 14.30 Kaffe och avslutning