

Upplysningar om lägret lämnas av:

Marianne Uddenberg: 08-12008047

marianne.uddenberg@rsmh.se

Marianne har semester mellan 2 juli – 29 juli

Jonas Andersson: 070-420 82 43

j.andersson@rsmh.se

Jonas har semester mellan den ???????

Sista anmälningsdagen är den
15 juni 2018

Må-bra läger på Åsa folkhögskola

3 -7 september 2018

(Hemresedag fredag morgon)



Tema – Friskvård med utflykt



Deltagaravgiften är 750 kronor.

I avgiften ingår resa tur och retur samt alla måltider.



Inkvartering sker i dubbelrum, men enkelrum kan ordnas.

Du behöver inte ta med dig lakan eller handdukar

En av dagarna gör vi en utflykt till Västra Sörmland

Vi besöker bland annat Harpsund, Floda kyrka, Kalkbrottssutsikten, Vingåkers Factory Outlet AB och Säfstholms slott.



Säfstholms slott

Under veckan händer bland annat detta:

Utflykt
Estetisk aktivitet

Föreläsningar om

- God kost
- Vad gör att man mår bra
- Rörelse och hälsa