

Program – rekreationsdagar vid Höga Kusten 20–22 oktober, 2026



Tisdag 20 oktober

12.00	Lunch
13.30	Filmvisning om bygget av Höga Kustenbron och föredrag Om Hotell Björkuddens historia.
14.30	Eftermiddagsfika
15.00	Yoga, inga förkunskaper behövs
17.00	Middag
20.00	Kvällste

Onsdag 21 oktober

08.00–09.30	Frukost
10.00	Linedance, inga förkunskaper behövs. Förmiddagsfika
12.00	Lunch
13.00	Samtalsgrupper. Eftermiddagsfika
15.00	Tipspromenad
17.00	Middag
18.00	Kvällsunderhållning med Pär-Åke Stockberg
20.00	Kvällste

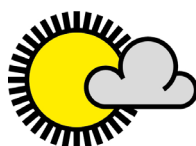
Torsdag 22 oktober

08.00–09.30	Frukost
10.00–11.30	Vi rundar av vistelsen och reflekterar/utvärderar dagarna Förmiddagsfika
12.00	Lunch och avfärd hemåt

Det finns möjlighet till bastubad på tisdag- och onsdag kväll. Inomhusaktiviteter genomförs i konferenslokal alternativt annan lokal. Alla måltider äter vi gemensamt i matsalen.

Det är frivilligt att delta i aktiviteterna, se det som en möjlighet, men ni förvaltar tiden under vistelsen här helt som ni själva önskar.

Ta vara på dig själv och ha en skön helg!



Demensförbundet
TILLSAMMANS FÖR DELAKTIGHET OCH GEMENSKAP