



För dig som stödjer en närstående/
är förälder till barn med särskilda behov

Introduktion i taktil hand & ryggmassage

ONSDAGEN DEN 28 JANUARI TID: KL. 18-21

PLATS: HANTVERKAREN,

HANTVERKAREGATAN SÄVSJÖ

Välkommen att få prova på taktil hand & ryggmassage. Yvonne Karlstad & Susanne Holmberg, handledare på Daglig Verksamhet ger information om beröringens betydelse och praktisk undervisning i att ge taktil massage.

Kvällen är kostnadsfri. Fika till självkostnadspris.

VAD ÄR TAKTIL MASSAGE?

Taktil är ett latinskt ord och betyder beröra. Taktil massage är just det - en vård i form av beröring. Det är en svensk massage-metod och den består av mjuk och följsam beröring, vilken inger trygghet och välmående. Ofta kallas den mjukmassage och ger bland annat smärtlindring, minskad oro och avslappning genom att stimulera utsöndring av hormonet oxytocin - kroppens "lugn-och-ro-hormon". Oxytocinet fungerar lugnande, rogivande och gör att vi känner oss mer tillfreds.

Känslan är det sinne som utvecklas bland de första och finns sedan kvar livet ut. Mjuk och trygg beröring lindrar smärta och gör samtidigt att vi känner oss trygga och mer harmoniska.

VÄLKOMMEN!



ANMÄL DIG TILL

Madeleine Sjöstrand
Anhörigsamordnare

0382-154 83
Madeleine.sjostrand
@savsjo.se

Senast 22 januari
Begränsat antal platser!