

## INVITATION TIL TRE

Hvad er TRE:

TRE er en simpel metode, der hjælper kroppen og sindet med at give slip på dybe muskulære spændinger og stress. Metoden består af 7 øvelser, som strækker og aktiverer kroppen uden at udmatte. Øvelserne kan laves både liggende, siddende og stående, hvorfor alle kan være med.

Metoden anbefales til sclerose patienter, da det har vist sig at kunne lindre og afhjælpe forskellige symptomer.

Vi har lavet en aftale med Ida Uhd Jepsen, som er TRE-PROVIDER og samtidig arbejder som fysioterapeut.

Program:

1 times intro – 1 times rysten – 1 times frokost – 1 times rysten.

Til frokosten sørger vi for 1 sandwich + 1 vand + 1 stk. frugt.

**Du skal selv medbringe liggeunderlag/måtte samt eventuelt tæppe.**

Tilmelding er efter først til mølle, princippet med max. 8 deltagere.

Som første prioritet udbydes arrangementet til medlemmer med sclerose.

Bliver der ikke fyldt, udbydes det til ikke medlemmer for 600 kr.

Hvis du ikke er blandt de 8, vil vi arbejde på mulighed for at lave yderligere et arrangement.

Skriv dig da på ventelisten, her på nemtilmeld.

Ved tilmelding vil vi gerne have oplyst, om du er kørestolsbruger.

**Dato: Lørdag den 12. marts 2022 fra 10.00 – 14.00**

**Sted: Seest Sognehus, Kirketoft 2, Seest, Kolding**

**Pris: 250 kr. for medlemmer**

**Ansæt handikaphjælper deltager passivt gratis**

**(600 kr. for ikke medlemmer, hvis der er plads)**

**tilmelding seneste den 28. februar  
på nemtilmeld via nedenstående link:**

<https://www.scleroseforeningen.dk/lokalafdeling/fredericia-og-kolding/aktivitet/nemtilmeld-244740>

Eventuel spørgsmål kan rettes til Eva Brokholm

E-mail: [evabrokholm.sclerose@gmail.dk](mailto:evabrokholm.sclerose@gmail.dk) - Tlf.nr.: 2216 3573