



## KONTAKT

För bokning av sol- och upplevelserummet ta kontakt med personalen i caféet som du når på telefonnummer 0551-362 66.

må-fre mellan KL: 9.00–14.30

Övriga tider nås personal för bokning av sol och upplevelserummet på telefonnummer 0551-362 25.



## AMNEGÅRDENS SOL- & UPPLEVELSERUM





## BAKGRUND

Solrummet är ett upplevelserum där alla sinnen berörs genom en helhetsupplevelse. Du kliver in i ett rum med en sandstrand där det är cirka 28 grader, Du hör vågskvalp och känner en sval havsbris.

Det är bara att slå sig ned i en bekväm stol och njuta.

Effekter som uppnås genom att vistas regelbundet i rummet är:

- Solljuset\* aktiverar D3-vitaminer som ökar immunförsvaret
- Du får en energikick och känner välbefinnande
- Positiv effekt på stress och utbrändhet, nedstämdhet och depression
- Lindring av stelhet, led- och muskelvärk
- Sätter igång blodcirkulationen

\*Solljuset är identiskt med den riktiga solen, men det är mindre del ultravioletta strålar. Dessutom är solljusets skadliga våglängder borta och nivån ligger inom ramen för gällande svenska bestämmelser. Det går att vistas i rummet en timma per dag. Ljuset är cirka 10 gånger starkare än vanlig ljusterapi. Det finns olika former av solprogram. Man kan variera temperaturen mellan 15-30 grader.



## MÅLGRUPP

Målgruppen för sol- & upplevelserummet som är placerat på Amnegården är de boende, personal inom verksamhetsområdet socialtjänst samt frivilliggrupperna som sätter "guldkant" på den sociala tillvaron för de boende på kommunens äldreboenden. Sol- & upplevelserummet är även öppet för övriga kommuninvånare i Gullspångs kommun.

## TRIVSELREGLER

Öppettiderna är från kl 09.00 - 19.00 varje dag eller enligt överenskommelse.

För bokning, se kontaktuppgifterna på baksidan.

Man bör använda solglasögon i sol- & upplevelserummet.

Nycklar till skåp i omklädningsrum finns hos ansvarig.

Var och en tar med den dryck man eventuellt vill dricka i sol- & upplevelserummet.

Den som använder rummet sopar upp efter sig, sopborste finns i rummet.

Det finns fem sköna solstolar i rummet.

## KOSTNAD

För målgruppen är sol- och upplevelserummet gratis. För övriga är kostnaden 50 kr/timma. Bokas rummet för en grupp är kostnaden 200 kr/timma. Max fem personer per tillfälle.