

## Öppettider:

Måndag-torsdag kl 8.00-15.00

Fredag kl 8.00-14.00

Bokning sker vid Fluxens dagverksamhet

**Kl 8.00-9.30** vardagar på telefon **0929-170 45**

Pris 20:-/person för 1 timmes solning. Det finns plats för 5 personer, samt en bänk i skuggan.

Ta gärna med solglasögon och en handduk att sitta på.

Solärlan ligger på nedre plan på Fluxen, Älvsbyn  
Välkomna!



ÄLVSBYNS KOMMUN  
*Socialtjänsten*

# Solpärlan



## Upplevelserummet Solpärlan – vad är det?

Upplevelserummet är ett rum på ca 20 kvm, iscensatt som en kuststrand. Det finns fläktar som känns som havsbris och ljud av kvittrande fåglar och vågskvalp. Solen i rummet är sollampor med godkända andelar uv -strålar. Allt är väldigt naturtroget.

### Följande finns:

1. En liten bit sandstrand med solstolar och riktig sand
2. Bänk i skuggan under pergolan med utsikt över stranden
3. Sköna stolar med fotpallar i solen med ryggen mot stranden med ett fönster med pelargoner.
4. Det finns delvis ramp under sanden.

### Vad kan man göra där?

#### Förutom att njuta av värmen kan man under ca 1 timme:

- Njuta i solen med fötterna i sanden
- Sitta i skuggan och se ut över havsvyn
- Känna på sand, stenar och snäckor
- Ge en hand- eller fotmassage
- Använda minneskorgar på olika teman för att minnas och samtala kring sommar, sol och semester
- Läsa resetidningar och/eller lösa korsord
- Vi ställer fram en flaska bubbelvatten

**Obs!** Det går även bra att ta med sig en fikakorg.

## Vilka är effekterna?

Att vara en stund i ett varmt solrum där man kan få lite färg på kinderna har många dokumenterade effekter. Förutom att man av solvärmen kan bli genomvarm och stela leder och muskler mjukas upp, ökar blodcirkulationen. Det har också visat sig att det kan hjälpa vid depression och nedstämdhet. Även D-vitaminer, som vi har brist av under den mörka årstiden, stimuleras av solen. Nya miljöer kan inspirera till nya möten och samtalsämnen. Besöket i upplevelserummet blir en gemensam upplevelse att dela och minnas.

## Vem är det till för?

*Solrummet Solpärlan är till för alla som bor i Älvsbyns Kommun.*

*Obs! Vi ansvarar ej för värdesaker och solningen sker på eget ansvar*

