

Tematräff

Stress och återhämtning

Tematräffen vänder sig till dig som är anhörig och vill möta andra med liknande behov. Vill du få mer kunskap kring din egen stress, få ökad förståelse för dina signaler och hitta sätt att hantera stressen genom återhämtning. Vi kommer tillsammans att titta på en film (ca 25 min) kring stress och återhämtning och sedan reflektera och diskutera. Vi avslutar med en längre avslappning på yogamatta (vi lånar ut yogamattor). Ta gärna med dig kudde och filt. Träffen leds av Annica Thomsson och Donna Arenäs, anhörigkonsulenter.

Fredag den 4 oktober kl.13:00-15:30

Lokal

Anhörig- och kunskapscenter
Drottninggatan 32, Norrköping



OBS! Du eller din närstående ska bo i Norrköpings kommun för att du ska få delta. Kaffe/te och kaka serveras till självkostnadspris (kontant eller swish).

Anmäl dig senast 27 september till:

Anhörig- och kunskapscenter

Telefon: 011-15 54 30

E-post: anhorigstod@norrkoping.se

Hemsida: www.norrkoping.se/anhorigstod

Välkommen!