



En dag för dig som anhörig

Hjälper eller stödjer du någon i din närhet? Välkommen till Nationella anhörigdagen söndagen den 6 oktober för energipåfyllning! Du får möjlighet att hitta vägar till en mer balanserad tillvaro. Vi bjuder på föreläsningar, prova-på-massage och mindfulness. Anmäl dig senast den 29 september!

Program

12.00–16.00 Sittande prova-på-massage, drop-in-bokning sker på plats.

12.15 Fika



13.00–14.00 Föreläsning: Att finna balansen mellan yttre krav och inre behov. Få insikter och praktiska verktyg. Föreläsare: Egon Rommedal. Föranmälan krävs. Scanna QR-koden eller klicka på länken för att anmäla dig: [Klicka här](#)

14.15 Fika

15.00–16.00 Föreläsning: Om vikten av återhämtning och stresshantering. Föreläsare: Bella Stensnäs. Föranmälan krävs. Scanna QR-koden eller klicka på länken för att anmäla dig: [Klicka här](#)



Plats: Serafens vård- och omsorgsboende/Bolinders plan 1

Datum & tid: Söndag 6 oktober kl. 12.00–16.00

Frågor: Ring 076-102 64 52 och följ instruktionen.

Varmt välkommen!

Föranmälan
krävs till resp.
föreläsning!