

# Program för dig som är anhörig – hösten 2019



## **27 augusti 13:30-15:30**

Drop-In träff för dig som stödjer någon med demenssjukdom.  
Anhörigstödet och Demensteamet finns på plats.

Plats: Skolgatan 2, 2:a våningen

## **26 september 17:00-19:00**

Du som är anhörig kan delta i en anhörigrupp. Här får du träffa andra i liknande situation för att dela erfarenheter, få kunskap och hämta kraft tillsammans med andra.

Sex tillfällen, varannan torsdag. Plats: Skolgatan 2, 2:a våningen.

Anmälan krävs!

## **30 september 17:30-19:00**

Prova på mindfulnessyoga, som är en mjuk och helande metod. Syftet är att motverka stress och att hitta avslappning i kroppen.

Övningarna utförs stående eller sittandes på stolar så alla som vill kan delta.

Ledare är Sanna Byrsell.

Sex måndagar i följd. Plats: Immanuelkyrkan, ingång baksidan.

Anmälan krävs!

## **3 oktober 13:00-17:00**

Vi uppmärksammar Nationella anhörigveckan 2019

Se separat program!

## **5 november 17:30-19:00**

### Minikurs i Stresshantering

Under kursen kommer olika ämnen att tas upp såsom hälsa, stressreaktioner och redskap för att hantera stress.

Ledare är Lisbeth Larsson, friskvårdsterapeut.

Tre tisdagar i följd. Plats: Skolgatan 2, 2:a våningen

Anmälan krävs!

## **25 november 13:30-15:30**

Drop-In träff för dig som stödjer någon med demenssjukdom.  
Anhörigstödet och Demensteamet finns på plats.

Plats: Skolgatan 2, 2:a våningen

## **Välkommen!**

Programmen är kostnadsfria om inget annat anges.

Vid anmälan eller frågor?

Ring anhörigkonsulent

**Anette Håkansson** 0703-21 95 73

[anette.hakansson@halmstad.se](mailto:anette.hakansson@halmstad.se)

**Magnus Palmqvist** 0703-22 46 37

[magnus.palmqvist@halmstad.se](mailto:magnus.palmqvist@halmstad.se)

Hemvårdsförvaltningen

