

FÅ KRAFTEN ATT RÄCKA TILL?

NACKA KOMMUN FIRAR ANHÖRIGÅRET 2015

Kom och lär dig mer om stresshantering, återhämtning, balans och att ge tid att ta hand om sig själv. Hur får du krafter att räkna till "mitt i allt"? Det kan vara extra viktigt för dig som vårdar en anhörig.

**ALLA ÄR
VI ANHÖRIGA,
EN DAG FÖR
ALLA!**

Nacka stadshus, lokal Nackasalen
Onsdag den 3 juni 13.00–15.00

Program

- Inledning Ann-Marie Högberg, förbundsordförande Anhörigas riksförbund
- Föreläsning med Anna Gilbe, handledare, terapeut, leg. sjukgymnast. Om hur du hittar balans och lär dig vårda och värna dig själv i rollen som anhörig
- Kaffe och anhörigårta
- Underhållning

Anmälan till: Eini Ruottinen 718 78 89 eller Ove Lindroth 718 89 08
anhorigstod@nacka.se. Senast torsdagen den 28/5.

Varmt välkommen!

*Nacka kommuns anhörigstöd i samarbete med
Nacka Anhörigförening*

ANHÖRIGÅRET 2015

