



Demensföreningen Mölndal-Härryda
– EN DEL AV DEMENSFÖRBUNDET

Föreläsning med Ulrika Fredh



”Att hitta glädjen och kraften som anhörig” - vikten av att inte glömma bort sig själv -

Många människor ger stöd varje dag utan att tänka på sig själva som anhörig. Ändå påverkar det livet, energin och hälsan och det kan vara svårt att våga prioritera sina egna behov. Ulrika Fredh bjuder på en inspirerande föreläsning till dig som ger stöd till en partner, förälder, barn, vän, granne eller annan närstående.

Under föreläsningen presenteras praktiska strategier och tips för att hantera de utmaningar som anhörigomsorg innebär. Du får strategier för att ladda batterierna, motverka utbrändhet och kraft i att uttrycka ”Jag finns också”!

Ulrika är beteendevetare och har inspirerats av mötet med människor i hela sitt liv. Kunskaperna och erfarenheterna vi får ta del av är plockat från både hjärta och hjärna och kommer garanterat att stanna kvar hos dig som åhörare.”

Tisdag 24 februari 2026, kl 17 – 18.30

Mölndals stadsbibliotek, Bergmansgatan 31, lokal: Hajen

Ingen avgift.

Föranmälan krävs. Anmäl dig till Studieförbundet Vuxenskolan molndal@sv.se eller ring 031-87 47 46 (måndag – torsdag kl 10 – 14)

Samarrangemang med:

Anhörigstöd Mölndals stad och Demensföreningen Mölndal – Härryda

Samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och Stadsbiblioteket i Mölndal