



Inbjudan!

Varmt välkommen till vårt anhörigcafé i Kalmar kommun

Stödjer eller hjälper du någon som är **65 år eller äldre**?

Att stötta en anhörig kan vara både meningsfullt och givande, men också tröttsamt och påfrestande. Vi finns här för dig som ger stöd och hjälp till någon i din närhet. Som anhörig kan du vara make/maka, sambo, barn, syskon, granne eller vän.

En gång i månaden ges möjlighet att träffa andra i liknande situationer för att dela tankar och erfarenheter i en trygg och avslappnad miljö.

Vid dessa tillfällen erbjuder vi inspiration och information för att stärka dig i din anhörigroll. Du får verktyg för ett mer hälsosamt och hållbart liv genom bland annat:

- ☐ Föreläsningar
- ☐ Mindfulnessövningar
- ☐ Information om kost och hälsa

Datum: 2/10, 6/11 och 4/12

Tid: kl. 13.00–15.00

På plats finns två anhörigkonsulenter/träffpunktsamordnare som kan ge råd och stöd. Vid första tillfället medverkar demenssjuksköterska och anhörigsamordnare.

Kostnadsfritt och ingen föranmälan

För mer information: 010-352 45 45

Plats: KalmarSundare – TIC-huset, Trädgårdsgatan 20

Vi bjuder på kaffe vid första tillfället



Kalmar kommun

Förebyggande och
hälsofrämjande enheten