



## TORSDAGSTRÄFF MED MINDFULNESS FÖR ANHÖRIGA

En träff för dig som är anhörig och som stöttat och hjälper någon som står dig nära. En stund för dig själv där du kan prova på mindfulness/avslappning och yoga. Det kommer också finnas möjlighet för gemenskap och samtal, eller varför inte sitta en stund i vår massage fåtölj. Vi avslutar dagen med att erbjudas en hälsosam och enklare lunch för 69 kr, du kan betala kontant eller med swish. Vid anmälan meddela om ni vill vara med på lunchen och om det finns allergier eller specialkost. Anmälan till varje tillfälle. Begränsat antal kan delta. Varmt välkomna!

**Datum:** Torsdagar 27/8, 24/9, 29/10, 26/11, 17/12

**Tid:** 11.00-13.30

**Plats:** Riddarstens mötesplats, Riddarstenshöjden 9 Lerum

Obligatorisk anmälan till varje tillfälle: 0302-52 22 39, [anhorigstod@lerum.se](mailto:anhorigstod@lerum.se)

