



Stresshantering och avspänning för anhöriga

Som anhörig till någon med långvarig sjukdom eller funktionsvariation är det lätt att känna oro och stress. Ibland behöver vi verktyg som kan minska stress, att ta till när det är mycket. Under dessa fem tillfällen ges du kunskap och får bl.a. träna på medveten andning som ett sätt att reducera stress. Tillfällena genomförs av Anne Fredrikson som är volontär i Lerums kommun, men tidigare arbetat som fysioterapeut inom området.

Datum: tisdagar 22/9, 29/9, 6/10, 13/10 och 20/10

Tid: 13.00-14.00

Plats: Riddarstenshöjden 9 Lerum

Anmälan senast 18/9: anhorigstod@lerum.se , 0302-52 22 39,

