

Föreläsning- Hur ska jag orka?

Om utmaningen att ta hand om sin egen **hälsa** som anhörig.

Kunskapen är stor om hur anhörigas risk för egen **ohälsa** ökar när den närstående har behov av stöd och hjälp. Skulden hos anhöriga över att inte orka och skuld känslor för att ta hand om sin egen **hälsa** ökar risken ytterligare.

En inspirationsföreläsning om hur man kan ta hand om sin **psykiska hälsa**.

När: torsdag 8 oktober **Tid:** 13-15

Var: Equmeniakyrkan, Kungsgatan 46, Alingsås

Föreläsare: Susanne Rolfner Souvanto,
leg.sjuksköterska och fil.mag i pedagogik



Föreläsningen är kostnadsfri!

Vi bjuder på fika!

Anmäl dig senast 30/9 till anhörigstödet
telefon 0322-61 60 20 eller e-post:
anhorigstod@alingsas.se

Välkommen!



Demensförbundet



ALINGSÅS
KOMMUN