

Inbjudan till dig som är bosatt i Kumla, Hallsberg, Askersund

Anhörigutbildning

– Var varsam mot dig själv!

Stödjer du en närstående med psykisk ohälsa?

Då kan du som anhörig behöva stöd i att förebygga stress och få tips på en del hållbara vardagsstrategier

Med fokus på dig som anhörig lär vi oss om stress och sårbarhet, egna och andras känslor. Vi hittar idéer och strategier för att kunna vara mer varsam med sig själv.

Covidanpassning

Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer för att minska smittspridning med begränsat antal deltagare i anpassad lokal för respektfullt avstånd mellan sittplatserna.

Vi visar omtanke och tar ansvar för att hålla avstånd till varandra och vi vill att du stannar hemma om du själv eller någon i ditt hushåll har/haft förkylningssymptom så som snuva, halsont, hosta eller feber under de senaste två dyggen.

Tillsammans hjälps vi åt med ansvaret att minimera smittorisk och att mötas på ett så säkert sätt som möjligt

Sex tillfällen under hösten 2021

torsdag 9 september
torsdag 16 september
torsdag 23 september
torsdag 30 september
torsdag 7 oktober
torsdag 14 oktober

Tid: 17.00- ca 20:00

Plats: Allmänpsykiatrisk öppenvårdsmottagning, Region Örebro län Hallsberg, Långängsv.11, Entré VC

Avgift: kostnadsfritt, inkl. material och fika

Målgrupp: Du som är anhörig och stödjer en närstående med psykisk ohälsa. Vi vänder oss till dig som bor i Kumla, Hallsberg, Askersund

Anmälan senast: 26 augusti 2021
OBS. Begränsat antal platser

Anmälan till:
anhorigkonsulent@psykiatriskt-samarbete.se
tel 070/320 48 14

Handledare:
Birgitta Gunnarsson, Anhörigkonsulent FPS

Område psykiatri, Region Örebro län i samarbete med Föreningen för Psykiatriskt Samarbete (FPS)

