



## Välkommen till höstens Anhörigkvällar!

Att som anhörig hjälpa till är ofta en självklarhet som kan ge glädje, men det kan också vara tufft, och ibland kan man som anhörig själv behöva stöd.

Vi vänder oss till anhöriga som har närstående med fysisk eller psykisk ohälsa, någon form av funktionsnedsättning eller med ett beroende.

Vi vänder oss till anhöriga i Sundsvalls kommun, från 18 år och uppåt.

### **Teman under kvällarna:**

Vad är stress, oro, ångest? Tankar och känslor.

Acceptans, sömn och sömnproblematik.

Ta hand om dig! Hur gör man då? Energi/Återhämtning/Vila

**3 träffar**, anmälan gäller för samtliga träffar, max 15 deltagare.

**Datum:** 3 okt, 17 okt samt 31 okt

**Tid:** kl 17.30-19.30 med fikapaus.

**Plats:** Anhörigcenter, Skepparegatan 5B, Sundsvall.

Anmälan sker till Anhörigkonsulenter: Lilli-Ann Forsberg ,060-198472 och Anna Enberg, 060-198471 eller via mail till:

[anhorigcenter@sundsvall.se](mailto:anhorigcenter@sundsvall.se)