



Hälsocirkel för anhöriga!

Är du anhörig och vårdar eller hjälper en närstående som är långvarigt sjuk, äldre, eller har en funktionsnedsättning? Nu börjar en cirkel med fokus på din hälsa och ditt välbefinnande?

Välkommen till Hälsocirkeln! Här får du som anhörig möjlighet att sätta fokus på din egen hälsa. Vi träffas vid fyra tillfällen i en grupp på sex till åtta personer. Varje träff har olika teman inom hälsa till exempel sömn, rörelse, kost, avslappning med mera. Vi varvar kunskap och information med, diskussioner, praktiska övningar och tid för reflektion.

Tid: Ny cirkel planeras till våren 2019.

Plats: Flintebro, Flintebrogatan 2 i Skurup

Kostnadsfritt! Vi bjuder på fika.

*För att gruppen ska **starta** krävs att **minst** sex personer anmäler sig,
då återkommer jag till Er anmälda med datum och tid.*

Anmälan krävs till Kristina Landberg,

Anhörigsamordnare 0411-536189 eller via

mail kristina.landberg@skurup.se

Välkomna!