



ANHÖRIGCAFÉ

15.00 - 16.30

Vi ses i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler i Kinna. Välkommen in till Enelundsvägen 6 med ingång från Klockaregatan, Lilla Torget.

11
jan

Planera i förväg

25
jan

Ta reda på vad du kan få hjälp med.

8
feb

Ta en dag i taget.

22
feb

Utveckla planer för oförutsedda händelser.

7
mars

Acceptera hjälp.

21
mars

Var rädd om din egen hälsa.

4
april

Se till att få tillräckligt med vila och är ordentligt

18
april

Se till att få tid till egen fritid.

16
maj

Avslutning

Inför varje träff har vi ett tema som vi belyser lite extra och samtalar kring. Samtalsledare är varierande med representanter från styrelsen.

Fika finns vid varje tillfälle till självkostnadspris.

Hjärtligt välkomna!



ANHÖRIGAS
RIKSFÖRBUND

Marks
Anhörigförening

